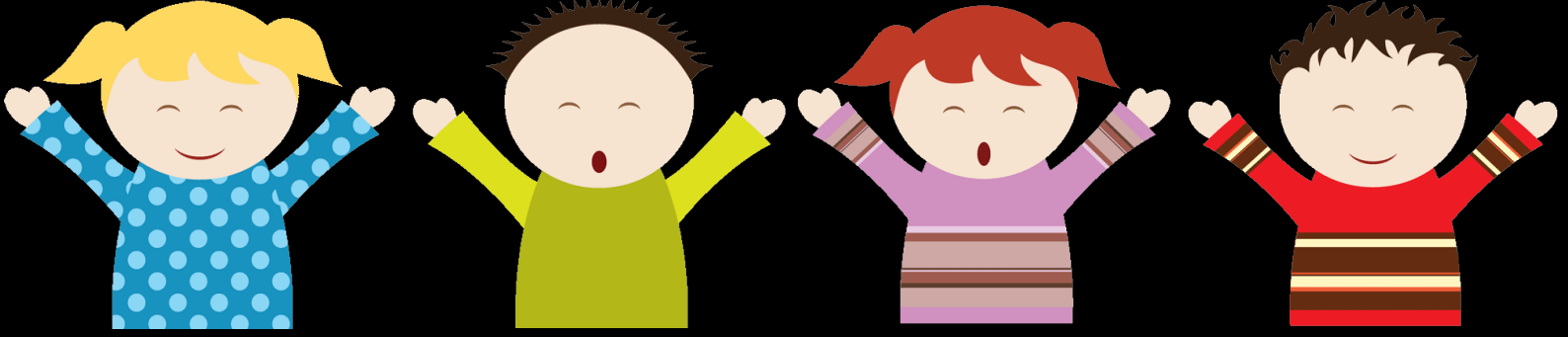
YEMEK VE YAŞAMA DAİR

TUZ BİBER

Temmuz 2010 Sayı : 16

www.huseyinkurt.com.tr



Yaşasın Yemek Yemek

www.ferahinmutfagi.com

5	Editörden
6	WWW.
16	Baharatlı Light Tavuk
18	İç Pilav ve Bezelye Püresi ile Mısırlı Köfte
20	Çikolata Soslu Füme Ördek Göğsü
22	Pancarlı Humus ile Bruschetta
24	Zeytinli Piliç But
26	Konuk Yazar " Riyadh "
41	Bir Dilim Bir Tutam
48	Seville Bir Demlik Sohbet

TuzBİBER Öyküleri	69
Figenle Adım Adım Tarifler	73
Hayat Bir Kere	78
Hayat Bahçesi	82
Sizden Gelenler " Pilavlar"	90
Pelinle Pelince	99
Gökkuşağı	106
Hafif Tarifler	111
Diyetisyen	115
Etkinlikler - Duyurular	122

HAZIRLAYANLAR

Yazarlar

Begüm Mol
Figen Karavaş
Gülfem Alptekin
Neslihan Gençay
Pelin Süme Sak
Serap Kılınç
Serap O.Tufan
Sevil Şahin
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

Tasarım

Bekir Gürgen

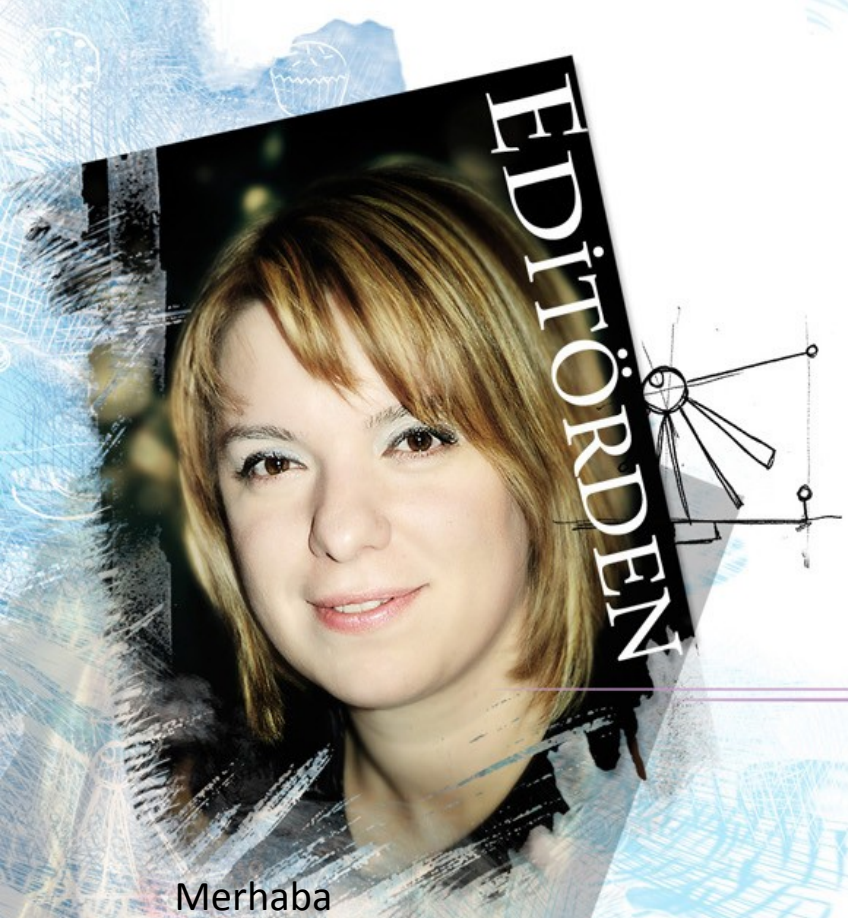
Editör

Ferah A.Tırıç

İletişim

ferah@tuzbiberdergisi.com - reklam@tuzbiberdergisi.com

BİR SAYFA REKLAM



FERAH A.TIRIÇ

Merhaba

Tatil mevsiminde olduğumuzdan dolayı yediklerimize, içtiklerimize biraz daha dikkat etmemiz gerekiyor. Diyetisyenimiz Serap, tatilde beslenmenize yardımcı olacak önerilerde bulunuyor. Bu ayki konuğumuz Hüseyin Kurt . Yasemin, kendisiyle çok hoş bir röportaj gerçekleştirmiş. Tariflerini okumadan geçmeyin. Birdemliksohbet blogunun yazarı sevgili Sevil Şahin, blogunun adını verdiği bölümünde nefis tarifleriyle bizimle olacak. Bu ay konuk yazarımız, seyahat etmeyi çok seven, seyahatlerini yazı ve fotoğraflarla kalıcı hale getiren Osman Uğur Şahin. Bize, benimde yakından tanıdığım bir şehirden ve ülkeden bahsedecek, Suudi Arabistan, Riyadh. Okumanızı tavsiye ederim.

Sevgili Pelin ve Serap evlerimizde kolayca yapabileceğimiz tariflerle sizlerle. Gülfem, diyet kültürümüzü genişletmeye devam ediyor. Figen, adım adım tariflerde Mantar Lokmasının yapılışına yer veriyor. Neslihan baskılardan, Begüm ise e-ticaret den bahsediyor.

TuzBİBER Dergisi Yaz Partisi` ne 1 ay zaman kaldı. Bizimle birlikte olmak istiyorsanız lütfen Etkinlik bölümünde yer alan güncel bilgilere göz atın.

Şimdi tatil zamanı.. Herkese iyi bir ay diliyorum..

Sevgiler

Ferah A. Tırıç

YASEMİN A. BABALIK

WWW.

www.huseyinkurt.com.tr

Bu ayki konuğumuz çoğumuzun televizyon ekranlarından tanıdığı şeflerden biri, Şef Hüseyin Kurt. Genç yaşına rağmen bu başarının sırrını, mutfağın hayatındaki yerini, mutfakla ilgili hayallerini ve Türk Mutfağının dünyadaki yerini ve neler yapılabileceğini konuştuk. Keyifli okumalar.

Merhabalar, öncelikle okuyucularımıza biraz kendinizden bahseder misiniz ?

Herkese Merhaba.
1984 yılında Viyana' da doğdum. Halen devam etmekte olan okul hayatımı ise Türkiye' de gerçekleştirdim. Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği bölümü mezunuyum, İşletme bölümüne devam ediyorum. 11 yıldır

ayrılamadığım aşkımdan bahsetmeye başlayabiliriz, yani Mutfaktan… Henüz 15 yaşında iken Turizm Otelcilik Lisesi stajlarım ile girdim mutfağa ve ilk yılımı pastanede geçirdikten sonra, a la carte restaurantlarda çalışmaya başladım. Mutfaktaki enerji beni son derece mutlu etti ve mümkün olduğunca hareketli yerlerde çalışmaya özen gösterdim.

Crowne Plaza, Barcelo Eresin, Hilton ParkSA gibi otellerin yanı sıra; Head Chef ve Sous Chef olarak Soho Restaurant, Banyan Restaurant, Supper Club ve Otto Restaurant gibi seçkin restaurantlarda çalışma şansı buldum. Yurtiçi ve yurt dışında düzenlenen Uluslararası yarışmalarda 10 dan fazla madalya kazandım.

Hobimle Mutluyum Lezzet Okulu'nda 1,5 yıl kadar eğitmen şef olarak görev aldım ve şu anda da Atatürk Havalimanı BTA şirketinde bulunan a la carte restaurantlarda kısım şefi olarak çalışıyorum.

İlk olarak kendinize şef mi yoksa aşçı mı denmesinden hoşlanıyorsunuz? Şef yeni neslin daha çok sevdiği bir tabir sanırım ?

İkisi de değil. Şaka bir yana en çok 'Usta' denmesi hoşuma gider mutfakta. Fakat son yıllarda ' Şef' olarak çağrılıyorum, sanırım bu da doğru yolda olduğumu gösteriyor. Bence önce ' Usta' olunmalı, sonra ' Şef'!

Mutfakla ilgili hatırladığınız ilk anınız nedir? Çocukluğunuzda hayaliniz hep mutfakta olmak mıydı ?

Çocukluğumda hayalim her zaman iyi bir dj olmaktı aslında. Fakat bir kere girdim ya mutfağa iyi ki çıkmamışım. Şimdi insanlara ruhun gıdasını tattırmak yerine vücudumuzun ihtiyaç duyduğu gıdaları hazırlıyorum.
Mutfakla ilgili ilk anım biraz sakarca ama anlatmaya değer; staj dönemimde 104 tabaklı arabalarımız vardı, içi tatlı olan bir arabayı tek başıma mutfağa götürmeye çalışırken misafirlerin önünde devirmiştim ve herkes bana yardıma gelmişti. Ustalarım değildi ilk olarak yardıma gelen misafirler olmuştu.

Ailede sizin gibi aşçılar var mı başka? Ailenizin sizi bu işe teşviki oldu mu ? ve şu anda bulunduğunuz konum hakkında neler düşünüyorlar?

Ailedeki tek aşçı benim. Ailem her zaman destek oldu ve onların sayesinde birçok başarıya ulaştım. Bu vesile ile onlara da çok teşekkür ediyorum. Çünkü bir şeylerin azimle ve hazmederek olması gerektiğini öğrettiler bana. Şu an bulunduğum konum için yorumları da beni sevindiriyor. Hala televizyonda gördüklerinde o kadar heyecanlanıyorlar ki, bu heyecanı aileme yaşatmak çok güzel...

Bir şefin evine misafir olmak da sanırım benim gibi herkesin hoşuna gidebilecek bir durum. Misafirlerinize evde yemek hazırlar mısınız? ve en çok kimlere yemek yapmaktan hoşlanırsınız?

Misafirlerimiz olduğunda mümkün olduğunca mutfağa girmeye çalışırım. En çok da kalabalık bir organizasyon olduğunda mutfakta olmak hoşuma gider. Arkadaşlarımla düzenlediğimiz yemeklerde genelde mutfakta başrolde yer alırım.

Türk Mutfağının dünyadaki yeri hakkında neler düşünüyorsunuz, daha çok yolumuz var mı adımızı tüm dünyaya duyurmak için?

Aslında birçok ülkede yaygın olan ve tüketilen yemeklerimiz var. Fakat sanki biraz daha fazla sahip çıkmalıyız. Baklava, döner, tarhana, su böreği, mantı, vb. yemeklerimiz aklıma gelenlerin en başında yer alıyor. Gördüğüm ve takip ettiğim kadarı ile güveç ve tandırımız da yavaş yavaş yer buluyor kendine. Fakat tekrar söylemek istiyorum ki bunlar bizim kültürümüzün bir parçası, çalmak isteyenlere en güzel cevabı mutfağımızın kültürüne sahip çıkarak verebiliriz. Ve tabii ki isimlerini yurt dışında da orijinal olarak kullanmalıyız, bu konuda biz bir ekip olarak bu konunun ciddi takipçisiyiz. 'Water Börek' değil 'Su Böreği' ; 'Turkish Ravioli' değil 'Mantı' gibi…

Türk Mutfağının tanıtımı için yurtdışında birçok fuar, festival ve etkinliklere katılıyorsunuz. Bunlar tanıtım anlamında sizce ne kadar yarar sağlıyor, yurtdışındaki insanların yemeklerimize ilgileri nasıl oluyor?

Almanya ve Fransa' da bu tarz etkinliklerde bulundum. Mutfağımızı tanımayan o kadar çok insan var ki, ilk olarak bu lezzetleri onlara tattırmak ayrı bir heyecan ve mutluluk. Önce çekinerek geliyorlar, kafalarında belki önyargı oluyor fakat yediklerinde yüzlerinden anlıyorsunuz ki şu ana kadar yediklerinin en iyileri arasına giriyor yemekleriniz.

Tabii ki arada eleştiriler de oluyor. Sonuçta bizim kadar baharat ve ekşi tatlara pek yakın değiller.
Sonuçta yaptıklarımız oldukça fazla yarar sağlıyor. Türk Mutfağının 'lahmacun ve dönerden' ibaret olmadığını anlatmaya çalışıyoruz.

Bir de dünyada hepimizin bildiği gibi Michelin yıldızlı restoranlar var, bir de oralarda yemek yiyebilmek için aylar öncesinden sıraya giren insanlar. Ama henüz ülkemizde Michelin yıldızlı mekanlar yok. Böyle bir yerde çalışmak sizce bir şefe neler kazandırır, böyle bir hedefiniz var mı gelecekle ilgili ?

Michelin yıldızı henüz Türkiye' ye gelmeyen bir oluşum, bu yüzden henüz yıldızlı bir restaurantımız yok. Fakat bu oluşum Türkiye' de olsa alabilecek Şefler ve yerler olduğuna inanıyorum.
Tabii ki bir gün ben de yurt dışında bu tür kalite ve standardı ön planda tutan mekanlarda çalışmak isterim. Fakat bir yandan da mutfağımızın eşsiz lezzetlerini tanıtmak ve bu kültürü aşılamak için gitmek istiyorum.

Bunu yaparken de kendimi daha fazla geliştireceğimin farkındayım.

Yeni nesil Türk şeflerinin gençlerin mutfağa olan ilgisini artırdığını düşünüyorum ben. Artık üniversitede gastronomi okumak isteyen birçok genç var. Bu işin sadece üniversite eğitimi ile olamayacağı da aşikar. Bu gençlere ne tavsiye edersiniz ?

Öncelikle bu soruya mütevazı yaklaşmak istiyorum. Sonuçta ben de daha genç sayılırım ve mutfakta son olmadığına inanan biriyim. Ben arkamızdan gelen arkadaşlarıma sadece sağlam ve emin adımlarla gelmelerini tavsiye ediyorum. Sadece okuldaki bilgiler ile değil; değişik kitaplar alarak, yurt dışındaki mutfak sitelerini takip ederek, gastronomi ile ilgili blogları inceleyerek ve bence en önemlisi mutfakta en aşağıdan başlayarak ilerlemeliler. Şef ve Ustalara gerçekten aşçı olmak istediklerini hissettirmeliler, bir anda en tepeye oynamak yapılabilecek en büyük yanlış olabilir.

Bu sektörde çalışan insanların genelde alaylı - mektepli ayrımını yaptıklarını doğru mudur ? Bu işin okulunu okumuş olmak mı yoksa mutfakta pişerek yetişmek mi makbüldür ?

Çok zor bir soru! Çünkü ben okullu bir Şef olduğum halde yanında yetiştiğim Şeflerim alaylı idi.

Bana göre her ikisi de avantaj ve dezavantajlara sahip, net olan ise gerçekten isteyerek yapılırsa her ne meslek olursa olsun başarılı olmamak için bir sebep yoktur diye düşünüyorum.

Son yıllarda birçok hanımın da yemek blogu yazdığını biliyorsunuz. Bizim de dergimizin yazarları ve okuyucularımızın büyük bir kısmı yemek blogu yazarları. Blogları takip eder misiniz ve biz bloggerlara farklılık yaratabilmek için neler önerirsiniz ?

Blogları takip ediyorum ve çok başarılı bulduklarımı elimden geldiğince ziyaret etmeye çalışıyorum. Bloggerlara tek tavsiyem; zaten sevdiğiniz mutfağımızı her gün daha çok sevin, farklı lezzetler deneyin. Olmasa da üzülmeyin her gün daha çok sevin.

Sizi birçok hanım da Deryalı Günler programından tanıdı ve sevdi. Televizyonda var mı gelecekte herhangi bir proje ?

İnşallah önümüzdeki yıl tekrar Deryalı Günler' de olacağım. Bu arada sorunuz sayesinde beni takip eden ve iyi dileklerini ulaştıran herkese teşekkür ederim.

Bir de eğitmenlik yönünüz var. Nerelerde ne eğitimleri veriyorsunuz, sizi takip edenler bilmek isteyecektir bunu ? Genç yaşınıza rağmen bunu başarmış olmanızı neye bağlıyorsunuz ?

Hobimle Mutluyum Lezzet Okulunda vermiş olduğum 6 tane ders var. Dünya Mutfakları, Makarna ve Soslar, Sushi, Pratik Lezzetler, İlk Kez Mutfaktayım gibi keyifli dersler yapıyoruz. Okulumuz Anadolu yakasında Kalamış' ta.
Genç yaşımda bu noktada olmamın sebeplerinin başında bana sürekli destek olan ailem, okul dönemimdeki eğitmenlerim, usta ve şeflerimin payı büyük. Tabii araştırmacı bir aşçı olmanın da avantajını kullanmaya çalışıyorum.

Gelecekle ilgili hedefleriniz nelerdir, kendinizi görmek istediğiniz nokta neresidir?

Kafamda belirlediğim, çok değişik bir konsepte sahip olan restaurantım olmasını isterim. Fakat önce Türkiye ve yurt dışında Türk Mutfağını olması gerektiği yere getiren Şeflerden biri olmak istiyorum.

Son olarak TuzBİBER Dergisi okuyucularına iletmek istediğiniz bir şey var mı?

Öncelikle bu röportajı yaparken hayatımın **TUZ' u BİBER'**i olduğunuz için size teşekkür ederim. Dergi okuyucularına keyifli bir sohbet sunabildiysek çok mutlu olurum. Son olarak ziyaret edip, fikirlerini paylaşmak isteyen herkesin yorumlarını görebildiğim web sitem; www.huseyinkurt.com.tr
Saygı ve sevgilerimle, hoşça kalın...

BİR SAYFA REKLAM

Baharatlı light Tavuk

MALZEMELER

1 Adet tavuk göğsü
1 Tutam taze biberiye
1 Tutam fesleğen
1 Tutam taze nane
1 Tutam Frenk soğanı
Yarım çay bardağı galeta unu
2 Yemek kaşığı zeytinyağı

Sebzesi

1 Adet pancar (alüminyum folyo ile sarılıp, fırında pişirilmiş)
1 Adet havuç
Yarım adet patates
1 Yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Tavuk göğsü, fileto bıcağı kullanılarak açılır. İnce doğranmış taze baharatlar, galeta unu, zeytinyağı, tuz ve biber ile hazırlanan karışım tavuğun ortasına konarak rulo şeklinde sarılır ve önce streç filme ardından alüminyum folyoya sarılarak kaynayan su içerisinde 20 dakika kadar haşlanır.
Pancar, patates ve havuç eşit boylarda doğrandıktan sonra ayrı bir tencerede kaynayan suda haşlanır ve ardından zeytinyağı, tuz ve biberle sotelenir.

Pişen tavuk dilimlenerek, sebzeler ile servis edilir.

İç pilav ve Bezelye Püresi ile Mısırlı Köfte

MALZEMELER

Mısırlı Köfte

500 Gr. Köftelik kıyma
1 Su bardağı tane mısır
1 Tatlı kaşığı kimyon
1 Çay kaşığı karabiber
1 Çay kaşığı tuz
2 Adet yumurta
1 Su bardağı galeta unu
2 Yaprak yufka

Bezelye Püresi

400 Gr. Haşlanmış ya da donuk bezelye
1 Su bardağı krema
1 Yemek kaşığı tereyağı
2 Yemek kaşığı toz permasan
1 Çay kaşığı toz beyaz biber

İç pilav

1 Su bardağı baldo pirinç
Yarım çay bardağı kuru üzüm
Yarım çay bardağı dolmalık fıstık
1 Yemek kaşığı tereyağı
2 Yemek kaşığı sıvıyağ
1 Çay kaşığı yeni bahar
Yarım çay kaşığı tarçın
1 Çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber

Köfte yoğrulurken; kıyma, bir adet yumurta, kimyon, mısır, galeta unu, tuz ve karabiber iyice özdeşleşene kadar karıştırılır. Yufkalar arasına çırpılmış yumurta sürülüp yapıştırılır ve tezgah üzerine serilir. Yufkanın üzerine hazırlanan köfte yayılır, üst kısımda 3 parmak genişliğinde boşluk bırakılır. Kalan kısma da yumurta sürüldükten sonra rulo şeklinde sarılır ve streç film ile kaplanıp buzdolabında 2 saat kadar bekletilir. Ardından ince dilimlenen ve strecinden ayrılan köfteler tavada ya da fırında pişirilir. Ayrı bir tencerede bezelye, krema, tereyağı, permasan ve beyaz biber el blendırından geçirilip, püre haline getirilerek pişirilir. Başka bir tencerede ise tereyağı ve sıvıyağı kızdırıldıktan sonra önceden yıkanıp süzülen pirinç, dolmalık fıstık ile birlikte kavrulur. Sonra kuru üzüm ve baharatlar eklenip kavurma işlemine devam edilir. Yeteri kadar kavrulduktan sonra üzerini 1 parmak genişliğinde geçecek kadar sıcak su konur ve kısık ateşte suyu çekene kadar pişirilir. Pişirilen tüm ürünler şık bir prezentasyonla servis edilir.

Çikolata Soslu Füme Ördek Göğsü

MALZEMELER

150 Gr. Füme ördek göğsü
1 Adet pancar
Yarım adet şeftali komposto
6- 7 Dal kuzukulağı
1 Yemek kaşığı dilim yeşil zeytin
Tuz ve beyaz biber
Zeytinyağı

Çikolata sos

50 Gr.Bitter çikolata
30 Gr. Tereyağı

Füme ördek göğsü ince dilimler halinde kesildikten sonra tabağa yerleştirilir. Üzerine kendine has ekşiliğe sahip olan kuzukulağı konur. Ardından zeytinyağında sotelenmiş olan pancar ve yeşil zeytin tuz ve beyaz biberle tatlandırıldıktan sonra tabakta ki yerini alır. Pancar sotenin üzerine de şeftali komposto ilave edilir.

Zengin olan ve farklı lezzetleri buluşturan tabağa son olarak bitter çikolata- tereyağı ile hazırlanmış sos ilave edilip, servis edilir.

(sosu hazırlanırken ocağın altı kısık derecede olmalı, sürekli karıştırılmalıdır.)

Pancarlı Humus ile Bruschetta

MALZEMELER

Pancarlı humus
2 Su bardağı haşlanmış nohut
Yarım çay bardağı tahin
2 Diş sarımsak
1 Çay bardağı zeytinyağı
1 Çay bardağı pancar turşusu
Bruschetta
8 Dilim baget ekmek
3 Adet domates
1 Diş sarımsak
Yarım paket taze fesleğen
2 Yemek kaşığı zeytinyağı
2 Yemek kaşığı toz permasan
Süslemek için
Akdeniz yeşillikleri

Humus malzemelerinin tümü (yarım çay bardağı zeytinyağı hariç) blendırdan geçirilir ve pürüzsüz bir karışım elde edilir.
Domateslerin kabukları soyulur ve çekirdekleri alındıktan sonra çok küçük küpler şeklinde doğranır. Sarımsak ve fesleğen de ince kıyıldıktan sonra domates, zeytinyağı ve permasan peynirinin yarısı ile karıştırılır. Hazırlanan karışım ekmek dilimlerinin üzerine eşit şekilde paylaştırıldıktan sonra ayrılan permasan üzerine serpilir ve önceden ısıtılan 180 derece fırında kızartılır.
Humus yapımında ayrılan zeytinyağı servis anında humusun ortası açılarak çukur kısma dökülür. Akdeniz yeşilliği ile süslenerek servis edilir.

Zeytinli Piliç But

MALZEMELER

4 Adet piliç budu
Yarım soğan
1 Su bardağı haşlanmış buğday
1 Yemek kaşığı kaşar peyniri
Yarım çay bardağı süt
Yarım çay bardağı ayçiçeği yağı
Bir tutam tuz
8 Adet kiraz domates
1 Çay bardağı dilim siyah ve yeşil zeytin
Birkaç dal taze fesleğen
Yarım adet limon
1 Yemek kaşığı tereyağı

Piliç budunun iç kemiği alındıktan sonra tuzlanır. Küp küp doğranmış soğan bir tavada, eritilmiş tereyağında kavrulur. Ardından haşlanmış buğday eklenip kavurmaya devam edilir. Sonra rendelenmiş kaşar ve süt ilave edilir. Piliç budu ayçiçeği yağında kızartılır. Tavada eritilmiş tereyağında sırasıyla domates, zeytinler, fesleğen, limon kabuğu konup kavrulur. Tabağın ortasına buğday ezmesi, üzerine but ve en üste de zeytinli karışım konarak servis edilir.

KONUK YAZAR

Osman Uğur Şahin

Riyad- Suudi Arabistan

Petrol, zenginlik, develer, Hac ve Umre, şeriat kuralları... Suudi Arabistan deyince çoğu kişinin aklına bu kavramlar gelir şüphesiz... Arap yarımadasının büyük kısmını kaplayan ve Türkiye'nin neredeyse üç misli yüzölçüme sahip bu ülke 28 milyon nüfusuyla nüfus yoğunluğu açısından çok alt sıralarda. Başta Rub'a El Khali (Boş Bölge – veya İngilizce Empty Quarter) denilen dünyanın en büyük kum denizi olmak üzere çok geniş çöl alanlar insanların yaşamasına elverişli değil.

Bu yazıda, böyle bir ülkede, ülkenin başkenti ama turist kelimesinin anlamını bilmeyen bir kent olan Riyad'da bir yolculuğa çıkacağız…

Bu zenginlik ve sıkı kurallar ülkesinin başkenti Riyad, 4,5 milyon nüfusuyla ülkenin en büyük şehri ve ana karakterlerini çok iyi yansıtıyor. Daha şehre girer girmez kocaman kocaman lüks arabalar, pürüzsüz asfalttan yapılmış düzgün geniş caddeler, yeni yapılmış binalar, lüks alışveriş merkezleri karşılıyor sizi. Biraz dikkatliyseniz arabaları kullanan herkesin erkek olduğunu fark edeceksiniz, çünkü bu ülkede kadınlar araba kullanamıyor!

Şehir özellikle son 20 yılda büyük gelişim göstermiş. Adeta şehrin çok büyük bölümü sıfırdan tasarlanmış görüntüsü veriyor. Çevre yolların arasında kalan şehir birbirini tam dik kesen caddeler ve bunların arasına düzenli şekilde yerleştirilmiş binalardan oluşuyor. İş merkezlerinin bulunduğu bölgeler hariç hemen tüm binalar birkaç katlı ve gözünüzü tırmalayan bir çarpık yapılaşmaya izin verilmemiş.

İş merkezi olarak planlanmış Olaya Caddesi ile Kral Fahd Caddesi'nin arasındaki bölümde iki gökdelen göze çarpıyor: Kraliyet Kulesi ve Faysaliye.

İkisi de 2000'li yılların başlarında yapılmış. Üst kısmındaki üçgen boşluk sebebiyle gazoz açacağını andıran Kraliyet Kulesi 99 katlı, 300 metre yüksekliğinde ve 2009 sonu itibarıyla şehrin en yüksek binası. Karşısındaki piramitimsi Faysaliye Kulesi de şehrin siluetini oluşturan ikinci gökdelen. Kraliyet Kulesi'nin en tepesindeki "Gök Köprüsü (Sky Bridge)" şehrin düzgün yapısını ve dümdüz uzayıp giden caddelerini 300 metre yüksekten izleme olanağı sunuyor.

Burada İngilizce ikinci dil gibi... Pek çok yerde tabelalar hem Arapça hem İngilizce yazılmış.

Yollarda pek otobüs, dolmuş, vs görmek mümkün değil, çünkü sadece 1-2 güzergahta çalışan kötü dolmuşlar dışında toplu taşıma sistemi bulunmuyor. Arabanız yoksa taksiye binmek zorundasınız! O yüzden de her geçen gün trafik yoğunluğu artıyor bu şehirde.

Suudiler "Vahhabilik" inancını benimsiyor. 18. yüzyılda Muhammed İbn Abdülvahhab tarafından ortaya çıkarılan bu inançta tarihi eserlere, mezarlara değer vermek İslam'a ters görülüyor. Zaten Riyad'ın çok eski bir şehir olmadığı da göz önüne alınınca Riyad'da tarih meraklılarını cezbedecek çok eser bulunmadığını söyleyelim. Eski Riyad bölgesindeki Masmak Kalesi haricinde göze çarpan tarih değeri taşıyan bir eser yok şehirde. Fakat Milli Müze Riyad'da görülmesi gereken yerlerden birisi. Burada Arap kültürüne, sanatına ait çok sayıda eser sergileniyor.

Diriya bölgesi eski görüntüsüyle ve yayaların dolaştığı bir pazaryeri olmasıyla şehrin soğuk havasından biraz da olsa kopmanızı sağlıyor. Burada gezerken kendinizi daha bir şehirde gibi hissediyorsunuz. Masmak Kalesi de bu bölgede bulunuyor.

Diriya’da birçok erkek Suud kıyafetleri ve aksesuarları satan dükkan mevcut. Beyaz entariler yani “thoub”lar, başlarındaki kırmızı beyaz örtü “şimagh”lar (düz beyaz olanına “ghutra” deniyor), onun üstüne koydukları siyah simitimsi kordon “ıghal”ler. Onun haricinde burada tespihçiler, kumaş satan küçük esnaflar, hediyelik eşyacılar, takı ve el işi satan dükkanlar var. Altın pazarı da bu bölgede bulunuyor. Bu altın pazarına bazen Suudi prenseslerin bir-iki defadan sonra bir daha takmadıkları, bu yüzden de ikinci el fiyatına ucuza satılan takılar geldiği söyleniyor.

Birçok haritada ve yazıda şehrin merkezi olarak gösterilen Batha, daha çok ucuz dükkanların bulunduğu ve çok kalabalık bir mekan. Özellikle Cuma günleri (Suudi Arabistan’da hafta sonları Perşembe ve Cuma) öğleden sonra çok muazzam bir kalabalık oluyor. Kalabalığın büyük çoğunluğunu da Hintli, Pakistanlı ve Bangladeşliler oluşturuyor. Burada birçok ihtiyacı ucuza karşılamak mümkün...

Riyad'da insanların başlıca eğlencesi yemek ve alışveriş. Büyük alışveriş merkezlerinde her türlü dünya markasını bulmak mümkün... Fakat Suudi Arabistan'ın lüks alışveriş merkezlerinde göreceğiniz görüntüyü başka bir ülkede görmeniz pek mümkün değil.

Zira yarısı simsiyah diğer yarısının da çoğunluğu bembeyaz giyinmiş büyük bir kalabalık göreceksiniz! Siyah rengi bayanların giymek zorunda oldukları "abaya"lar (bir çeşit ince siyah pardösü) oluşturuyor. Beyazları da Suud erkeklerinin giydiği "thoub"lar. Alışveriş merkezleri akşam yatsı namazından sonra ve haftasonları lüks arabalarına veya jiplerine binip gelmiş Suud ailelerinin akınına uğruyor. Yatsı namazından sonra geliyor olmaları dikkatinizi çekmiş olabilir. Zira Suudi Arabistan'daki katı kurallardan biri de namaz saatlerinde tüm işyerlerinin kapanması. Ezanla birlikte başlayıp yarım saat süresince hayat adeta duruyor burada… Marketler, restoranlar,

berberler, hatta ve hatta eczaneler, benzin istasyonları, aklınıza gelebilecek her yer namaz vaktinde faaliyetini durduruyor. Yani arabanızla benzinsiz kaldıysanız ve namaz vaktinde bir benzin istasyonuna girerseniz benzininizi doldurmak için namazın bitmesini beklemek zorundasınız! Bu durum ülkeye has başka ilginç manzaraların da ortaya çıkmasına yol açıyor. Namaz vakti geldiği için kepenk kapatan bir McDonald’s veya bir Lacoste mağazasını dünyanın başka bir yerinde görme olasılığınız çok azdır!..

Eğer namaz vaktinde namaza gitmeyip ortalıkta dolanırsanız "Mutavva" adındaki din polisleri tarafından uyarılabilirsiniz. Gerçi bu polislerin eskisi kadar faal olmadığı söyleniyor ama özellikle haftasonları ve akşamları alışveriş merkezlerinde mutavvaları görmek mümkün.

Onlar yanlarında bir normal polisle birlikte dolaşıyor ve özellikle kılık kıyafetleri ve erkeklerle bayanlar arasında oluşması muhtemel iletişimleri gözlemliyorlar. Ülke kurallarına göre birbirine yabancı bir erkekle kadının konuşması yasak. Abayasının arasından bakan makyajlı ve çekici gözlerin cazibesine kapılıp o kızla konuşmak gibi bir riske giren erkekler mutavva tarafından enselenebilir!

Bu durumların oluşma riskini en aza indirmek için belli başlı alışveriş merkezleri haftasonları sadece ailelere açık tutuluyor. Yanlarında bayan olmayan erkekler içeri alınmıyor. Ülke genelinde her yerde görülen bir özellik bu… Bütün kafe ve restoranlarda aile bölümüyle "bekar" bölümü birbirinden ayrılmış durumda ve bu kural çok sıkı bir şekilde uygulanıyor.

Riyad'da yemek açısından çok geniş bir seçenek yelpazesi var. Kaliteli Japon Suşi restoranlarından İtalyan restoranlarına, Lübnan ve Filistin'den Brezilya'ya, Hint restoranlarına kadar her türlü mutfak mevcut. Süleymaniye bölgesindeki Riyad Çin Lokantası 20 yılı aşkın bir süredir hizmet veriyor ve Singapurlu bir Çinli tarafından açılmış. Burada Çinli aşçının hazırladığı güzel Çin yemeklerini tatmak mümkün… Faysaliye Kulesi'nin yanında bulunan El Khozama iş merkezindeki İtalyan restoranı, Oruba caddesindeki Tokyo Japon Restoranı sahip oldukları mutfakların seçkin örnekleri. Kendine has bir tarz geliştirmiş olan Kral Abdullah caddesindeki -üç değişik yerde daha şubesi olan- Mama Noura Türk restoranı ayaküstü muhteşem lezzetler tatmak isteyenler için bire bir. Kebap çeşitlerinin yanında burada Riyad'ın en güzel taze sıkılmış meyve sularını içebilirsiniz.

Bunların haricinde Amerikan tarzı spor kafe tasarımlı et lokantaları, Arapların “şaverma” dedikleri döner restoranları, balık restoranları ve yerel restoranlar çok geniş bir çeşitlilik sağlıyor. Yerel restoranlarda bulunan yemek sadece “pilav üstü et”in türevleri olarak nitelenebilir! “Kebse” de denen bu yemek basitçe; bol miktarda pilavın üstüne konmuş büyükçe bir et veya tavuk parçası! “Bol miktarda”yı özellikle belirtmekte fayda var, zira böyle bir yemeği sipariş ederseniz gelen pilav miktarına inanamayabilirsiniz ve bunu bir başkasıyla paylaşmanız gerektiğini düşünebilirsiniz!.. Birçok yemek çok fazla miktarlarda servis ediliyor. Bu yüzden de çok muazzam bir yemek (ve özellikle pirinç) israfı yapılıyor.

Yiyecek içeceklerden bahsetmişken hurma ve Arap kahvesinden bahsetmemek olmaz. Hurma adeta hayatın içine işlemiş burada. Onlarca çeşit hurma mevcut ve değişik şekillerde tüketiliyor. Kurutulmuş, preslenmiş hurmaları ve işlenmiş hurma mamullerini yılın her zamanı bulmak mümkün. Yerel halk hurmayı en çok Arap kahvesiyle birlikte yiyor. Kendine has sivri ağızlı termosta hazırlanan şekersiz ve değişik aromalar içeren Arap kahvesi kulpsuz küçük fincanlarda servis ediliyor.

Bir sehpanın etrafına oturmuş, ellerinde kahve fincanı, önlerinde hurma kabı koyu bir sohbete dalmış Suud erkekleri birçok yerde görülebilecek bir manzara!..

Riyad'ın sokaklarında dolaşırken sıklıkla karşınıza çıkan fast-food restoranlar, Starbucks'lar, Amerikan marka dondurmacılar ve "donut" denen bol şekerli ve yağlı tatlıyı satan dükkanlar Amerikan kültürü görüntüsünü açık şekilde gösteriyor. Adeta adım başı bir hamburgerciye rastlıyorsunuz. İklimin de etkisiyle birçok şey insanların arabadan inmeden halledebilecekleri şekilde tasarlanmış. Arabaya servis restoranlar, kahve büfeleri, para çekme makineleri her yerde bulunabiliyor.

Çölün ortasına kurulmuş Riyad'da hava çok kuru ve Mayıs'tan Ekim'e kadar gece gündüz çok çok sıcak bir hava var. Buna bir de sıklıkla havayı puslandıran kum fırtınaları ekleniyor. Yani ikliminin çok olumlu olduğu söylenemez! O yüzden de dışarıda "yaya" görmek belirli yerler haricinde çok sık rastlanan bir durum değil.

Halkın eğlence kültürü içinde önemli yer tutan bir diğer aktivite "nargile kafeler". Genellikle şehrin bir miktar dışında bulunan bu çok geniş kafelerde erkekler gidip saatlerce vakit geçiriyor.

Yazın kapalı (veya yarı kapalı) klimalı bölmelerde, kışın da açık havada “Şişe” dedikleri nargileler saatlerce tüttürülüyor. Thumama yolu üzerinde çok sayıda nargile kafe var ve haftasonu akşamları o bölgelerde çok yoğun trafik oluyor.

Bu ülkede dünyanın dört bir yanından insan çalışıyor ve yaşıyor. Hizmet işlerinde genellikle Hintliler, Pakistanlılar, Bangladeşliler ve Filipinliler çalışıyor. Hint asıllılar o kadar fazla ki artık burada doğup büyümüş Hintliler bile çalışmaya başlamışlar.

Dolayısıyla nereye gitseniz, başınızı hangi tarafa çevirseniz Hintli görebilirsiniz. Genellikle berberlik ve restoran işi yapan çok miktarda Türk de yaşıyor burada. Diğer Arap ülkelerinden gelmiş Araplar (Mısırlılar, Lübnanlılar, Ürdünlüler, Filistinliler, vs), ve daha çok yüksek ücrete getirilmiş batılı yabancılar da… Çalışma hayatında erkeklerin çok büyük bir baskınlığı söz konusu. Çünkü kadınlar belirli işler haricinde çalışamıyor. Hemşirelik, doktorluk, çocuk bakıcılığı, hosteslik, vs kadınların en çok görüldüğü meslek grupları… Büyük şirketlerin ofisleri tamamen erkeklerden oluşuyor.

Suudi Arabistan çok katı kurallarının yanında zengin de bir ülke olduğu için çok sayıda yabancı şirket burada iş yapıyor. O şirketlerde çalışan yabancıların nispeten rahat edebilrmeleri için şehir içlerinde onlara özel “compound” ismi verilen siteler yapılmış. Bu siteler yoğun güvenlik koruması altında ve içeri girdiğinizde Suud kuralları sona eriyor (Suudlar da içeri alınmıyor).

Ayrıca sosyal imkanlar sunuluyor. Buralarda özellikle batılı yabancıların yaşadığı bilindiği için güvenlik önlemleri ilk görenleri şaşkınlığa uğratıyor. Girerken en az 2-3 sıkı kontrol noktasından geçiliyor ve aralarda makineli tüfekli askerler bekliyor.

Yaşayan yerli halk ve nitelikli yabancıların en önemli haftasonu faaliyetlerinden biri 4x4 araçlarla çöle gitmek. Büyük araba ve “off-road” meraklıları için buradan daha uygun bir ülke bulmak zor olabilir. Dünyanın en büyük petrol üreticilerinden biri olarak bu ülke vatandaşlarına ucuza petrol tüketme hazzını sonuna kadar yaşatıyor! Hacimli bir 4x4 aracın deposunu 20 TL’ye (10-15 dolara) doldurmak mümkün. Üstelik vergi olmadığı için arabaların fiyatları da diğer ülkelere görece çok çok daha ucuz.

Yani burası araba meraklıları için tam bir cennet! Hal böyle olunca büyük motorlu Japon ve Amerikan jipleri haftaiçi şehirlerde haftasonu da çöllerde sıklıkla karşınıza çıkıyor.

Riyad çevresinde görülmeye değer en güzel yerlerden birisi Ravdat Khureym veya İngilizce "Edge of the World" (Dünyanın Kıyısı) denen yer. Çok dik kayalıklar kilometrelerce uzayıp gidiyor ve muhteşem manzaralar oluşturuyor.

Mekke yolunda Riyad'dan 30-40 kilometre uzaklaşınca bu yapının devamını görebiliyorsunuz. Onun haricinde ince kırmızı kumdan çöllere Riyad'dan yarım saatlik bir yolculuk yaparak ulaşılabiliyor. Özellikle kış günlerinde (yani havanın aşırı sıcak olmadığı zamanlarda!) Riyad'dan çok sayıda insan çöllere gidiyor. Bu kırmızı kum çöllerinin içinde kısa bir yolculuk yapıp yeteri kadar içeri girdiğinizde insanda denizin ortasındaymış hissi uyanıyor ve develere bazı kültürlerde neden "çöl gemisi" dendiğini daha iyi anlıyorsunuz!

Develer şehir dışına her çıktığınızda mutlaka karşınıza çıkıyor. Develer kesinlikle burada en sık görülebilecek hayvan. Sütünden ve etinden yararlanıldığı gibi yarışlarda kullanılan veya milyonlarca dolar değer biçilen cins develer de mevcut!

Riyad'ın 400 km doğusunda olan ve petrollerin çıkarıldığı Khobar-Dammam-Dhahran bölgesinin yaklaşık 40-50 km dışında eşine az rastlanır bir doğa harikası bulunuyor: Çöl Gülleri. Evet, yanlış duymadınız, çölün ortasında gül! Yalnız çölde böyle narin bir çiçeğin yaşamayacağını düşünmekte haklısınız. Zaten bunlar da bildiğiniz çiçek olan gül değil, gül şeklini almış kristalize/taşlaşmış kum parçacıkları. Sadece belirli bölgelerde bulunuyor ve toprağı yarım metre kazarak bu gülleri çıkarabiliyorsunuz. Bazıları sadece gözenekli taş gibi görünse de bir çoğu şaşırtıcı derecede güle benziyor. Riyad büyük, zengin, konforlu, bol ışıklı ve iklimi zor bir şehir. Fakat belki de bu şehri tarif edecek en güzel sıfat "renksiz" olsa gerek. Hem gerçek anlamda hem de mecazi anlamda çok renksiz bir şehir Riyad...

Burada en çok rastlanan renkler siyah, beyaz ve kum rengi. Kadınların hepsi siyah. Erkeklerin de çoğunluğu beyaz. “Yeşil” bulmak için dikkatli gözlere ihtiyaç var! Hava sıklıkla puslandığı için “mavi” görmek de her zaman mümkün değil. En baskın renkse hiç şüphesiz kum rengi!

Bunun yanında sosyal hayat fakiri bu şehir. Sinema yok. Tiyatro yok. Konserler yok. Toplu mekanlarda, kafelerde, restoranlarda müzik yok. Hayatı renklendiren birçok şey yasak burada...

Suudi Arabistan bilmeyenler için tam bir gizem ülkesi. Zira buraya Hicaz bölgesi haricinde turist gelmiyor ve kuralların sıkılığı nedeniyle de çok fazla yazılı ve görsel bilgiye ulaşmak mümkün olmayabiliyor. Çok hızlı zenginleşmenin getirdiği ani değişimler ve sıkı dini kurallar bazı ilginç durumlar ortaya çıkarsa da bu krallık dünyada görülebilecek ilginç ülkelerden birisi...

Peynirli Ton Balığı Salatası

Karnabahar Kızartması

Kızarmış İrmik Dilimleri

Peynirli Ton Balığı Salatası

MALZEMELER

1 Adet sarı, kırmızı, yeşil biber
2 Adet salatalık
1 Kase haşlanmış beyaz veya kırmızı fasulye
1 Demet taze soğan
2-3 Kutu ton balığı
100 Gr. Beyaz peynir
1 Kutu konserve mısır
2 Limon suyu
Zeytinyağı

Renkli biberleri ve salatalığı zar şeklinde doğrayın.
Taze soğanı ince ince dilimleyin. Maydanoz ve dereotunu kıyın. Hepsini bir kapta karıştırın. Süzülmüş konserve mısır ve balıkları ekleyin. En son olarak haşlanmış fasulye ve peyniri ezilmemeleri için dikkatlice ekleyin. Yağı ve limon suyunu ayrı bir kapta çırpın. Salatanın üzerine dökün. Tuzunu ve karabiberini ekleyin. Kızarmış tost ekmeği ve limon dilimleri ile ikram edin.

Karnabahar Kızartması

MALZEMELER

1 Adet karnabahar
4 Yumurta
4 Kaşık un
1 Kaşık sirke
Ayrıca bulamak için un
Tuz

Karnabaharı parçalara ayırıp, varsa buhar tenceresinde yoksa az suda dağılmayacak kadar haşlayın. Yumurta, un, sirke ve tuzu çırpın. Haşlanmış ve tamamen süzülmüş karnabaharları ilk önce ayrı bir kaptaki una daha sonrada bu bulamaca batırıp kızgın yağda kızartın. Sarımsaklı yoğurt ile servis yapın.

www.birdilimbirtutam.blogspot.com

Kızarmış İrmik Dilimleri

MALZEMELER

Yarım litre süt
80 Gr. İrmik (1,5 kahve fincanı)
20 Gr. Şeker(1 yemek kaşığı)
1 Yumurta
1 Vanilya şekeri
4 Kaşık galeta unu
Bir tutam tuz

Süt, şeker ve tuzu bir tencereye koyup ocağı yakın. Kaynamaya başlayınca içine irmiği yavaş yavaş dökerek karıştırın. 5 dakika pişirin. İçine yumurtayı ve vanilya şekerini ekleyip karıştırmaya devam edin.
Sıcakken daha önce suyla çalkaladığınız ufak bir kaba boşaltın. Tamamen soğumasını bekleyin.
Kaptan çıkarıp 1 cm lik dilimlere kesin. Galeta ununa batırıp kızgın yağda çok kısa kızartın.

Yanına meyva veya meyvadan hazırladığınız püre çok yakışıyor.

www.birdilimbirtutam.blogspot.com

Akşam Yemeği Menüsü

Patlıcan Salatası

Zeytinyağlı Kabak Yemeği

Milföylü Mini Peynirli Börek

Sebzeli Bulgur Pilavı

Samsa Tatlısı

Fırında Kanat

Pirpirim Aş-ı

Hardallı Balla Tatlandırılmış Patates

Makarna Salatası

Merhaba

Bu aydan itibaren her ay sizlere, misafirlerinize sunabileceğiniz nefis lezzetlerle dolu, kimi zaman bir akşam yemeği, kimi zaman bir çay sofrası bazende bir kahvaltı masası hazırlayacağım. Bu sayıda sizler için bir akşam yemeği masası hazırladım...

Sarımsak seven biriyseniz bu menü tam size göre .

Sarımsak aslında her derde devadır derler. Ne kadar doğru? Sizler için biraz araştırma yaptım. Latince ismi Allivum Sativum olan sarımsak bitkisi eski dönemlerde salgın hastalıklara karşı kullanılırmış. Eski Mısır ve Roma`da sarımsağın tedavi edici özellikler taşıdığı keşfedilmiş ve içeriğindeki Allicin`in mikrop öldürücü nitelikte olduğu öğrenilmiş. Savunma sistemini kuvvetlendirmesi en çok bilinen sarımsak faydası olarak belirtilebilir.

Beyaz kan hücrelerinin sayısını artırarak bağışıklığı kuvvetlendirir. Antiseptik ve antibiyotik özellik taşır. Bakteri ve mantarın üremesini önler. Doğal bir antibiyotik olarak bakteri ve virüslere karşı direnç kazandırır. Sarımsak kullanımı, kalp hastalıklarının ortaya çıkma riskini düşürür. İyi kolesterolü artırır, kötü kolesterolü ve trigliseritleri azaltıcı etkisi vardır. Damar tıkanıklığına karşı korur. Yüksek tansiyonu olanlar için yararlıdır. Kan basıncını düşürücü etkisi vardır. Anti-hipertansif ilaçlara benzer etki göstermekle beraber onların yan etkilerine sahip değildir.

Bu kadar faydasından bahsettikten sonra sarımsak yememek olmaz değil mi ?

Yemeklerinizde sık sık kullanmanızı tavsiye ediyorum.

Patlıcan Salatası

MALZEMELER

4 Adet patlıcan
2 Adet orta boy kırmızı biber
2 Adet orta boy kuru soğan
2 Adet çarliston yeşil biber
Zeytinyağı
Nar ekşisi
1 Adet orta boy domates
Yarım limon suyu

Patlıcanları, kırmızı biberleri ve yeşil biberleri yıkayıp fırın tepsisine dizin.
180 derecede patlıcanları ara sıra ters düz ederek közleyin. Közlenen patlıcanları ve biberleri ince ince kıyın. Orta boy kuru soğanı ve domatesi küp küp doğrayın. Bir kap içerisine yağını, limonunu ve nar ekşisini koyup közlenmiş karışımı ilave edip damak tadınıza göre tuz atın.Dolapta yarım saat dinlendirin. Servis tabağına alıp servise sunun.

Not: İstenirse sarımsak ve dereotu da ilave edilebilir.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Zeytinyağlı Kabak

MALZEMELER

3 Adet ora boy kabak
2 Adet orta boy çarliston biber
2 Adet orta boy kırmızı biber
1 Adet orta boy patates
2 Adet orta boy kuru soğan
5 Yemek kaşığı zeytinyağı
1,5 Su bardağı sıcak su
1 Adet orta boy domates
1 Çay kaşığı tuz
1 Çay kaşığı karabiber
Dereotu (servis öncesinde kullanılacak)

Yayvan bir teflon tavaya önce kuru soğanları küp küp doğrayın.
Kabakların dış kısımlarını soyup önce uzunlamasına 4'e bölün sonra işaret parmağınız büyüklügünde dilimleyin. Biberleri jülyen olarak yine işaret parmağınız büyüklüğünce doğrayın. Patatesi soyup orta irilikte dilimleyin. Domatesi küp küp doğrayıp zeytinyağı ve baharatları ilave edip sıcak suyu da tencereye döküp orta hararetli ateşte kapağı kapalı olarak pişirin.Kaşık kullanmamaya özen gösterin. Kabaklar çabuk ezilir.
Suyunu çekip kabaklar pişince soğumaya bırakın. Servis edeceğiniz zaman üzerine kıyılmış dereotu veya maydanoz serperek servis edin.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Milföylü-Peynirli Mini Börek

MALZEMELER

1 Paket milföy
200 Gr. Ezine peyniri
1 Su bardağı kaşar peyniri
(rendelenmiş)
1 Çay bardağı kadar kıyılmış dereotu
2 Adet yumurta sarısı

Öncelikle iç malzemeyi hazırlayın. Bir kap içerisinde ezine peyniri, rendelenmiş kaşar peynirini ve dereotunu karıştırın. Milföyleri tezgah üzerinde oklava ile birkaç santim açın. Keskin bir bıçak ile milföyleri uzunlamasına 4 eşit parçaya bölün. Uzunlamasına kestiğiniz milföylerin en uç kısmına hazırladığınız karışımdan ilave edin. Sigara böreği sarar gibi rulo yapın. Yağlanmış fırın tepsisine dizin. Tüm milföylere aynı işlemi uyguladıktan sonra üzerlerine yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış çok kızgın fırına 180 dereceye koyup pişirin.

Not :Önceden ısıtılmış fırında pişirmez iseniz milföy böreğiniz güzel kabarmaz.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Sebzeli Bulgur Pilavı

MALZEMELER

2 Adet kırmızı biber
2 Adet orta boy kuru soğan
1 Adet orta boy domates
2 Su bardağı Pilavlık bulgur
2 Yemek kaşığı zeytinyağı
1 Yemek kaşığı tereyağ

Pilav tenceresine tereyağ ve zeytinyağını koyup orta hararetli ateşte eritin. İnce ince doğradığınız soğan ve biberleri ilave edip kavurun. Kabuğu soyulmuş domatesi küp küp doğrayıp biberlerin üzerine ilave edin. Temizlenmiş ve yıkanmış bulguru da ilave edip 2 dk. kavurun. 3 su bardağı sıcak su ilave edip kısık ateşte suyu çekene dek pişirin. 10 dk. dinlendirdikten sonra servis edin.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Samsa Tatlısı

MALZEMELER

8 Adet milföy
2 Su bardağı iri parçalanmış ceviz
1 Yemek kaşığı toz şeker
Şerbeti için
3 Su bardağı su
3 Su bardağı şeker
1 Adet limonun suyu

Harcı için ceviz ve 1 çorba kaşığı toz şeker bir kapta karıştırın. Tezgah üzerine bir miktar un serpin. 4 adet milföyü yan yana dizin. Üst kısımlarına bir tane daha milföy dizin yani 8 adet milföyün kenarları üst üste gelecek şekilde dizin. Bir merdane yardımı ile bir iki santim açın. Açarken az miktarda un kullanabilirsiniz. Milföyün en uç kısmına ceviz karışımından dökün. Bir tür rulo yapın. Bu ruloyu milföyden bıçak yardımı ile ayırın ve verev verev 2 parmak aralığında kesin. Kalan milföy hamurundan ve iç harçtan 2 rulo daha yapın. Aynı şekilde kesip yağlanmış fırın tepsisine dizin. Üzerine yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış fırında 175 derecede pişirin.
Milföyler pişerken şerbeti hazırlayın. Şerbetin ilk sıcağı gidene dek soğutun. Pişen tatlının da ilk sıcağı gidince şerbeti ekleyin.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Fırında Kanat

MALZEMELER

1 Kg. Kanat
3 Yemek kaşığı yoğurt
2 Yemek kaşığı biber salçası
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı karabiber
2 Diş sarımsak
4 Yemek kaşığı zeytinyağ
1 Tatlı kaşığı pulbiber (isteğe bağlı)

Kanatlar yıkanır. Bir kap içerisinde yoğurt, salça, tuz, karabiber, sarımsak, pulbiber ve zeytinyağ karıştırılır. Hazırlanan bu sosa kanatlar bulanır ve en az 30 dk. dolapta bekletilir. Önceden ısıtılmış 185 derecedeki fırının ızgara bölümüne kanatlar yerleştirilir. Alt kısmına tepsi konur . Tepsinin içerisine 2 su bardağı kadar su konur. Kanatların üst kısmı pişince ters düz edilir. O kısımda pişince servis tabağına alınır. Soğumadan servis edilir.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Pirpirim Aş-ı

MALZEMELER

500 Gr. Semiz otu
Orta boy kuru soğan
1 Su bardağı nohut
1 Su bardağı yeşil mercimek
Yarım çay bardağı bulgur
1 Su bardağı kuru fasulye
4 Diş sarımsak
1 Yemek kaşığı biber salçası
1 Yemek kaşığı domates salçası
Tuz
Zeytinyağı
1 Çay kaşığı karabiber
1 Çay kaşığı pul biber

Bakliyatlar yani nohutları, kuru fasulyeyi akşamdan sıcak su ile ıslatın. Sabah suyunu süzün ve tekrar yeni su ekleyip ayrı ayrı kaplarda haşlayın. Suyunu süzüp kenara alın. Yeşil mercimek temizleyip ufak bir tencerede haşlayın. Suyunu süzülüp yıkayıp bir kenara alın. Yemeklik doğradığımız kuru soğanı biraz zeytinyağında pembeleştirerek kavurun. Salçaları ilave edin, 5 su bardağı su ilave edin. İçerisine nohut, mercimek ve fasulyeleri ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynayan çorbanın içerisine bulguru ilave edin. Bulgurlar pişince temizlenmiş ve ince ince kıyılmış semiz otu ilave edip tuz ve baharatlarını da ilave edip 10 dk daha kaynatın . Sıcak olarak servis yapın.

Not: Bulgur miktarını arttırırsanız yemek olarak da misafirlerinize sunabilirsiniz. Kuru fasulye yerine kuru börülcede kullanabilirsiniz.

Dolapta her zaman haşlanmış bakliyat bulundursanız yemeği pişirme süreniz kısalır.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Hardallı ve Ballı Patates

MALZEMELER

5 Adet patates
1 Diş sarımsak (dövülmüş)
1 Çorba kaşığı hardal
1 Çorba kaşığı bal
1 Tatlı kaşığı tuz
Susam

Patatesleri haşlayın. Ezin ve dilediğiniz şekilde şekil verin. Şekil verirken elinizi ıslatırsanız rahat şekil verebilirsiniz. Sarımsak, hardal, bal ve tuzu bir kapta karıştırın ve patateslerin üzerine sürün. Bolca susam serpin. Önceden ısıtılmış fırında 175 derecede üzeri kızarana dek pişirin.

Et ve tavuk yemeklerinin yanında servis edin.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Makarna Salatası

MALZEMELER

Yarım paket makarna
1 Adet tavuk bulyon
4 Yemek kaşığı yoğurt
1 Yemek kaşığı mayonez
1 Ufak kavanoz (345 gr) garnitür
Tuz
Zeytinyağı
Salatalık Turşusu

Tencere içerisine su, tavuk bulyon, tuz ve zeytinyağı konup kaynamaya bırakın. Kaynayan suya yarım paket makarnayı atın. Pişmeye bırakın. Hafif diri olsun.
Yoğurt ve mayonezi bir kap içerisinde güzelce çırpın (çırpma teli kullanırsanız daha iyi olur.)
Konserve garnitürleri ilave edip karıştırın. Salatalık turşularını minik minik doğrayın ve karışıma ilave edin.
Pişen makarnanın suyunu süzüp yoğurtlu karışıma ilave edin. Tuz ve zeytinyağını katıp servis tabağına alın.

www.birdemliksohbet.blogspot.com

Bir sonraki sayımızda sizlere Ramazan Ayımız için bir davet menüsü hazırlayacağım. Hepinize şimdiden afiyet bal olsun ..

Tuz ve Biber evliliğe çeyrek kala gerilmişlerdi. Her şey ve özellikle her söyledikleri birbirlerine iğne gibi batıyordu.

Çok zaman Biber yüzüğü çıkarıp atmayı düşünmüş, akşamları huzursuz gözyaşları ile yatmıştı..

Acaba hata mı yapıyoruz diye soruyordu çoğu zaman kendi kendine Tuz.

"Aşkım fazla bir şey almaya da gerek yok. Düşündüm de sade bir düğün yapalım."
"Biberim aşkım benim, sen ne istersen öyle yapalım. Sen mutlu ol istiyorum "
"Canım benim, ben bugün kızlarla buluşacağım biraz gezeceğiz, hem bir iki alış verişte yaparız."
"Tamam canım, bende bizim çocuklarla takılırım hem de emlakçıya uğrarım"
...
...
"Fazla büyük bir düğün düşünmüyoruz, aileden arkadaşlarımızdan oluşan sade bir düğün."
"Hayatım olur mu hiç? bence iyi düşün insan hayatında bir defa evleniyor. Hem çağırmadığın da küser, bilmiyorum tabii sen bilirsin ama ?"
"Gelinliğin ne durumda? hala karar veremedin mi? ama bak yetişmeyecek ona göre!"
"Şey evet ama bilmiyorum her şey kafamda karman çorman oldu. Belki düğün salonunu değiştirsek davetli sayısını da artırabilirim? gelinliğe karar verdim sayılır bir yerle görüştüm hem de çok uyguna yapacak"
"Şekerim Nişantaşı'nda bir modacı var inanılmaz. Ben böyle gelinlikler görmedim istersen seni götürelim orada da bir bak"

"Ev eşyalarını da alırken iyi düşünmek lazım canım, bilmiyorum sen ne düşünüyorsun ama perdeler, oturma grubu, mutfak bunlar içinde zamanın az kaldı. Bir an önce evi tutunda bunları da halledelim"
"Şey evet, bugün Tuz bakacaktı. Biz stüdyo evleri düşünmüştük !?"
"Ay siz şaştınız mı? iki kişiden ibaret misiniz? biri gelse size nerede yatacak? en az 3 oda olmalı"
".....!?"
....
.....
"Düğün davetiyeleri yeter mi dersin aşkım?"
"??"
"Bizim aile çok geniştir, yani ancak bizimkilere dağıtırım bunları !?"
"Aa !? aşkım herkesi çağırmamız gerekli mi? hem sen sade bir düğün istiyorum demiştin ?"
" !!?"
"Ama tabii senin dediğinde doğru, büyük bir düğün de olabilir? Ben en iyisi biraz daha bastırayım düğün kartlarımızdan"
"Tuz, nikah şekerlerimiz ne oldu? hem ev bile bulamadık hala ?"
"Aşkım ama 10 ev gezdik hiç birini beğenmedin!!"

"Evet tabii ben beğenmedim !? Bravo ! ev kötüyse ne yapacaktım, aman bir ev olsun diye mi tutacağız? "
"Tamam hayatım, bu konuyu uzatmayalım. Geriliyorsun"
"Ben mi ? sen geriliyorsun asıl Tuz!"
...
....
Onlar sade düğünden 1000 kişili bir düğüne, küçük stüdyo evden bahçeli müstakil bir eve, sade mobilyalardan A' dan Z'ye eksiksiz bir eve geçiş yaptılar.
Öyle yorgun öyle hırpalanmış ve örselenmişlerdiler ki balayında ikisi de hastalanıp odalarında yattılar.

FİGEN'LE ADIM ADIM TARİFLER

FİGEN KARAVAŞ

Mantar Lokması

NE GEREKLİ ?

Yarım kilo mantar
1 Şişe maden suyu
1 Adet yumurta
3-4 Kaşık soya sosu
150 Gr. Un
Tuz ve karabiber

NASIL YAPMALI ?

- Mantarları temizleyelim, bunun için kabuklarını soymamız yeterli olacaktır.
- Maden suyunu bir kaba boşaltalım ve üzerine bir yumurtayı ilave edelim.
- Soya sosunu ekleyelim.
- Tuzunu ve karabiberi ekleyelim
- En son unumuzu ekleyip iyice çırpalım.
- Harcımız krep hamurundan biraz daha koyu kıvamda olması gerekli, un ölçünüzü ona göre ayarlayabilirsiniz.
- Mantarlarımızı bu harca iyi bulayalım ve teker teker kızgın yağa bırakalım.
- Önlü arkalı iyice kızartıp servis tabağımıza alalım.

1

Tüm malzemeleri hazırlıyoruz.

2

Maden suyunu bir kaba boşaltıyoruz.

3

Yumurtayı ekliyoruz.

4

Soya sosunu ekliyoruz.

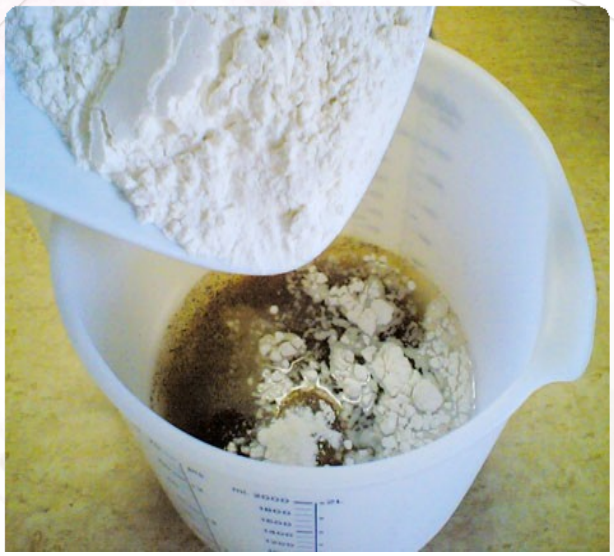
5

Tuz ilave ediyoruz.

6

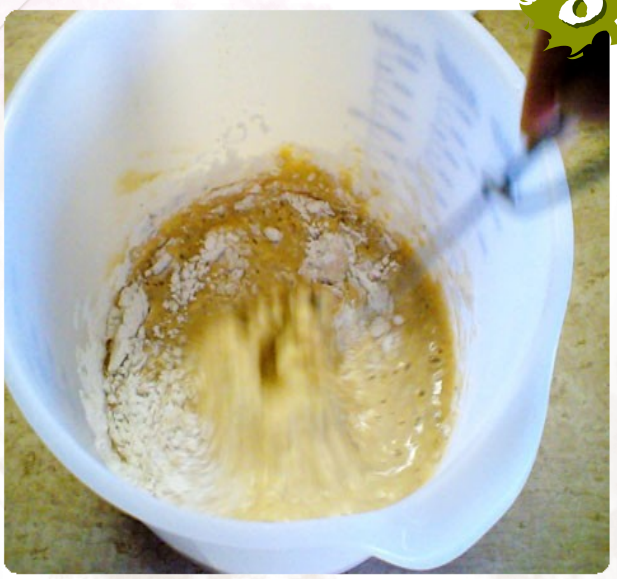
Karabiberi ekliyoruz.

7



Unu ekliyoruz.

8



Hepsini karıştırıyoruz.

9

Harcımız krep hamurundan daha koyu kuvamda olmalı

10

Temizlenen mantarları hamurumuza buluyoruz.

11

Tek tek kızmış yağımızın içine koyuyoruz.

12

İyice pembeleşmesini bekliyoruz ve servis tabağına alıyoruz.

Uzun zamandır düşünüyorum bu ay sizlerle sohbet konumuz ne olsa diye. Her gün yeni konular, yeni acılı haberlerle gündem sürekli aynı tazelikte çıtasını yüksek tutuyor.

Benim de, her gün yeni bir konu belirleniyordu aklımda. Ancak, çok uzun zamandır o kadar tatsız şeylere tanık oluyoruz ki açıkçası, sırf gündem diye de daha çok sıkılıp aynı şeyleri yazmak istemedim.

Şu da bir gerçek ki, herkesin söylecek çok sözü var. Ne yazık ki,bazı şeyleri değiştirmek konuşmak kadar kolay olmuyor.

Geçtiğimiz günlerde gazete de okuduğum bir haber ilgimi çekti. Özellikle gençler belki haberi atlamış olabilirler diye düşündüm ve ben de yazmak istedim.

Biliyorsunuz ki, günümüz de internet yaşamımızın önemli bir parçasında yol oynuyor. Bugün neredeyse pek çok işimizi internet üzerinden yapıyoruz. Banka işlemlerimiz, haberleşmemiz ve hatta alışverişimiz… Şimdi söylecek konu, özellikle üniversiteye girmek için hazırlanan adayların ilgisini çekecek diye düşünüyorum.

Piyasa da, e-ticaret diye de tabir ettiğimiz, internet üzerinden satış, oldukça revaşta. Bunun nedeni, firmalar açısından maliyetlerin düşmesi, hızlı iletişim gibi olurken, tüketiciler tarafından da tek bir tıkla istediğiniz ürünü,hiçbir emek harcamadan kapıda buluyor olması. Ve tabii, sayılabilecek birçok avantajı var olduğu gibi dezavantajları da olabiliyor. Bu noktada da, sorun çıkmaması için ise, güvenir siteleri kullanmak, belirli bilgileri mümkün oldukça paylaşmamak gibi önlemleri almamız gerekiyor.

Ancak, şu da bir gerçek ki, sanal ortam da olmayan ticaret dünyasında dahi, birçok kez yanılabiliyor, dolandırılabiliyor ya da kaba tabirle kazıklanabiliyoruz. Benim burada anlatmak istediğim, içine kurnazlık, kötü niyet girmemiş bir e-ticaret.

Özellikle yurt dışında, pek çok kişi e-ticaret yöntemiyle alışveriş yapıyor. İş adamları bu uygulamanın bizim ülkemizde de yerleşmeye çalışmasını öngörüyorlar. Az öncede söz ettiğim gibi, firmalar açısından maliyeti düşük olan bir sistem olduğu için bu sistemi hayata yerleştirmek istiyorlar.

Bugün, e-ticaret bölümlerinde görev alan çalışanlar, genellikle üniversitelerin bilgisayar bölümlerinden mezun yada pek çoğu girdiği firmada işi öğrenen kişiler.

İş adamlarının talebi, fakültelerde böyle bir bölümün açılması ve kişilerin akademim eğitimden geçerek, bu alanda uzmanlaşarak bu bölümlerin başlarına geçmeleri.

Eğer, böyle bir bölüm üniversitelerde açılırsa, hem öğrenciler için hem de ticaret dünyası için güzel bir adım olacak.

Tabii, bu fikir hayata geçer mi ya da ne zaman hayata geçer bilinmiyor. Çünkü, çalışma dünyasında ciddi anlamda e-ticaret talebi var fakat nitelikli eleman bulmak zor.

Özellikle bilgisayar meraklısı olan gençlerin ilgisini çekeceğini düşündüğüm bir haberi paylaşmak istedim sizlerle.

Umarım, haber sadece haber olarak kalmaz ve hayata geçer. Bu alanda meraklı ve çalışmak isteyenler ise, kendilerine sunulan bu fırsatı değerlendirir ve iş imkanı bulurlar.

vital-hayatadair.blogspot.com

Sıcaklar şöyle bir yüzünü göstersin herkesin ilk aklına gelen sanırım tatil oluyor. Yani en azından benim için öyle. Ne yemek yapasım geliyor, ne de başka bir iş. Tek hayalim tatil oluveriyor birden. Koca bir kışın ardından yine şarjımızı doldurmak ve yeni bir kışa zinde hazırlanmak için tatilden daha iyi bir seçenek bilmiyorum. Geçen yıl bu zamanlarda bu bölümde gerçi hiç de öyle yazmamışım, çocuklu tatilin ne kadar da zor bir iş olduğundan bahsetmişim.

Demek ki çocuklar büyüdükçe bizim gözümüzde sorunlar da ufalıyor. Ya da onlarla olmaya alışıyoruz, anne baba olmanın kurallarını benimsiyoruz. Bu konu da elbette tartışılır ama şimdi değil.

Tatil hayali ne kadar güzel ve çekici ise öncesinde bavul hazırlamak da bir o kadar sıkıcı ve sevilmeyen iştir çoğu kişi için. Benim için pek değil, yeter ki tatil olsun her gün ayrı bavul hazırlarım ben. Yıllardır her tatil öncesi yaptığım ilk iş liste hazırlamaktır. Listem hazırsa gerisi sadece birkaç dakikalık organizasyona bakar. İşin garibi severim de bu listeleri. Hayatımın her döneminde hep listelerim oldu, evlenirken ev için gerekli araç gereç listem, evde davet vereceksem menüm ve ihtiyaç listesi vs. Ama tartışmasız en keyifle hazırlananı tatil listem olur. Şimdi yine bir tatil öncesi bavula koyacaklarım için listemi oluştururken dedim ki '' Bu listeyi TuzBİBER'de herkesle paylaşayım, belki bavul hazırlayacaklara yol gösteririm''

Öncelikle tatile hangi araç ile gidileceğine bağlı olarak kaç bavul hazırlanacağına karar vermek gerek. Eğer uçak ya da otobüs ile gidilecekse o zaman işimiz kolay. Herkes kendine ait ayrı bir bavul hazırlayabilir. Fakat öyle değil de kendi özel arabanızla gideceksenız ve bagajınız da kısıtlı ise mümkün olabildiğince az ve öz eşya en iyisidir.

Biz bu yıl tatilimizi Ayvalık’ ta geçirmeye karar verdik. Kendi aracımızla gideceğiz kısmetse. Liste hazırlarken evdeki kişiler için ayrı ayrı ihtiyaçları belirliyorum öncelikle. Herkes tatil süresince neye ihtiyaç duyabilir, birey olarak ona bakıyorum. Her zaman olduğu gibi öncelik her zaman evin küçük adamının. Zaten bavuldaki en büyük pay da kendisine ait. Ya şuna da ihiyacım olursa, ya bundan da gerekirse diye sanırım odasında ne var ne yoksa yanımıza alıyoruz. Ama illa da götürdüğümüz her şeyi kullanacağız diye bir kural yok, bazıları da tedbir için yanımızda bulunmalı.

Evet listenin en büyük payı genelde çocuklara ait oluyor. Onlara evlerindeki konforu aratmamak ve canlarının sıkılıp da sizin canınızı sıkmamaları için elinizden geleni yapın. Bu size tatilde huzur olarak geri dönecektir.

- İlk olarak ilaçları yanınızda mutlaka götürün. Tüm ecza dolabını değil belki ama en sık kullanılabilecekleri. Ateş düşürücüler, ağrı kesiciler, ishal ve kabızlık durumunda kullanılacaklar, ateş ölçer, kullanıyor ise vitaminleri, belki gerekli olabilir diye bir antibiyotik, böcek ve sinek ısırıkları için krem, Güneş kremleri (en azından 30 mümkünse 50 koruma faktörlü), güneş sonrası nemlendiricileri, sinek ilaçları.

Bunlar çocukların yaşına göre sizin kullandığınızdan ayrı da olabilir, aynı da olabilir. Diş macunu, diş fırçası ve şampuan.

- Kaç gün kalacağınıza bağlı olarak ve günlük ihtiyacına göre kıyafet. Bolca fanila, iç çamaşırı, tişört, şort, mayo, deniz ve banyo havlusu, şapka, plaj terliği, spor ayakkabı ilk etapta mutlaka alınması gerekenler. Ama havanın her an değişkenlik göstermesi ihtimaline karşı bir ya da iki pantolon, üzeri için uzun kollu bluz, bir hırka, bir eşofman takım, en az 2 takım pijamaları, hadi biraz abartayım bir adet de yağmurluk da yanınızda bulunsun.
- Gideceğiniz yerde bulunmama ihtimaline karşı sevdiği birkaç yiyecek (kraker, çikolata vs.) , sıkıldığı anlarda oynayabileceği çok yer kaplamayan birkaç oyuncak, birkaç kitap onu evinde hissettirecek ve keyiflendirecektir. Bu arada eğer çocuğunuz hala bezli ise yanınızda mutlaka yeterli sayıda götürün. Her yerde sizin tercihiniz markayı bulamayabilirsiniz. Ayrıca kumsalda oynayabilmesi için kova-kürek takımı, deniz için kolluk, simit de mutlaka götürülmesi gerekenler.
- Yine küçük bebekler için yeterli miktarda mama, biberon maması, emzik, eğer kullanıyor iseniz cam rende de bulundurmakta fayda var. O kadar da değil demeyin sakın, ben yanında blender ve su ısıtıcı ile tatile gelen çok aile gördüm.

Ayrıca eğer kullanıyor ise mutlaka pusetini de almanız gerekecektir. Akşamları serin olan bir yere gidiyorsanız ince bir battaniye de aklınızda olsun.

- Küçük çocukların sık sık kıyafet kirleteceklerini düşünerek yanınıza elde yıkamak için deterjan da alabilirsiniz. Az kirli çamaşırlarını yıkayarak fazla kıyafet götürmekten de kurtulursunuz.
- Daha büyük çocuklar için eğer yeriniz var ise bisiklet, paten ya da scooter de alınabilecekler arasında.

Listedeki en zor kişi çocuklar, eğer birden fazla ise işiniz biraz daha zor ama olmaz diye bir şey yoktur. Çocuklar için uygun ortam seçilmiş ise emin olun onlar da en az sizin kadar tatilin tadını çıkarıyorlar. Bayanlar için yazıyorum eğer eşiniz bavul hazırlama işini size bıraktıysa bu harika demektir. Ona ayrılan payı minimumda tutarsanız bu sizin yararınıza olacaktır. Erkekler genelde tatilde bayanlara nazaran daha az eşya ile yetinebiliyorlar. Bu da kadınların karmaşık olduğuna dair tezi kuvvetlendiriyor sanırım. Eşler (beyler) için listede neler olmalı.

- Düzenli kullandığı ilaçları var ise öncelikle onlar, bağ ağrısı, mide ağrısı, bağırsak problemleri için gerekebilecek ilaçlar.

- Kitap, mp3 çalarınız, notebook, cep telefonu şarj aleti.
- İç çamaşırı, en az 2 adet mayo, kalınacak güne göre yeterli sayıda tişört, şort, şapka, pijama.
- Plaj terliği, dışarıda ve iç mekanda giymek için terlik, banyo ve plaj havlusu, şampuan, parfüm, deodorant, diş fırçası ve macunu, kullanıyor ise diş ipi.
- Mutlaka gece bulunduğunuz mekanın durumuna göre ihtiyaç duyabileceği bir takım pantolon ve gömlek, jean pantolon, ayakkabı, spor ayakkabı, kemer, kravat bavulunuzda olsun. Havanın serin olması ihtimaline karşı uzun kollu bir ya da birkaç bluz, belki bir eşofman takımı da olabilir.

Çocuk ve eş için bavul hazırlanıp da hala yeriniz kaldı ise sıra size gelmiştir. Bayanlar aslında tüm gardroplarını yanlarında götürmek isterler çok iyi bilirim. Ya onu da giymek istersem ya şunun altına bu daha hoş durursa diye evde ne varsa ellerinin altında olsun isterler. Ne yazık ki öyle olamıyor. Ben kendi yöntemimi söyleyeyim, kaç gün kalacak isem ona göre günlük kıyafet kombinasyonları oluşturuyorum önceden. Böylece onun altına bu olmadı, şunun üstünde bu çirkin durdu derdi de kalmıyor. Hem boşu boşuna giymeyeceğiniz bir dolu kıyafet de sizinle onca yolu gelmemiş oluyor.

İşte kısa ve öz, bir bayanın bavuluna neler girmeli bakalım.

- Yine önce sağlık diyoruz ve ilk olarak kullandığımız ilaçlar var ise onları çantamıza atıyoruz.
- Güneş kremleri, güneş sonrası nemlendiriciler, şampuan, saç kremi, tarak, makyaj malzemeleri, makyaj temizleyiciler, dudak nemlendiricisi, parfüm, deodorant, kullanıyor iseniz oje ve aseton, pamuk, ped, günlük ped, epilasyon cihazı, tırnak makası ve törpü.
- En az 2 adet mayo, deniz çantası, şapka, plaj ve banyo havlusu, plaj terliği, iç mekanda giyilebilecek terlik, pijama.
- Tatilde geçirilecek gün sayısına göre 1 takım gün içinde 1 takım da gece giyilebilecek kıyafet seçin.Yine bunlarla uyumlu ayakkabı ve terlikleri bavulunuza koyunuz. İç çamaşırlarınız ve kullanacağınız aksesuarlarınızı da yine kıyafetlerinizi göz önünde bulundurarak seçin ki gereksiz taşımayın.

Eğer buruşabilecek kıyafetleriniz var ise seyahat ütünüzü de unutmayın. Havanın durumuna göre uzun kollu hırka, bir takım eşofman, spor ayakkabı da yanınızda olsun.

- Kitabınız, müzik dinlemeyi seviyorsanız mp3 çalarınız, cep telefonunuzun şarj aleti, laptopunuz, fotoğraf makinesi ve şarj aleti ya da pilleri, kamera ve yedek film.

Benim listem ana hatlarıyla bunlardan oluşuyor. Elbette kimine göre çok gereksiz şeyler içerebilir, kimine göre de eksik görünebilir. Herkesin listesi kendine ve ihtiyaçlarına göre belirlenir. Biri için elzem olan bir diğeri için gereksiz gelebilir. O yüzden bavulu önünüze alıp da rastgele doldurmaktansa bence gelin siz de listenizi yapın. Sonra da listenizden kontrol ederek bavulu toparlayın. Bundan sonra size düşen sadece tatilin tadını çıkarmak.

Herkese gönüllerince eğlenecekleri, sağlıklı, bol neşeli ve bol güneşli bir tatil diliyorum.

SİZDEN GELENLER.

Pilavlar Etkinliği

Maklube

Patlıcanlı Pilav

Perde Pilavı

Mısırlı Bezelyeli Pilav

Maklube

www.mutfakpenceresi.com

MALZEMELER

500 Gr.Kuzu eti
4 Tane patates
1 Tane havuç
1 Su bardağı bezelye
1 Kase pirinç(yasemin pirinci kullandım)
2 Kase sıcak su
1 Çay bardağı sıvı yağ (fındıkyağı kullandım)
Yeterince tuz

Eti tenceremize koyup suyunu çektirene kadar pişirelim, suyunu çekince biraz yağ damlatıp 1,2 saniye çevirip kavuralım, kavurduğumuz eti pilavı pişireceğimiz kabın en altına dizelim.Ben 24 santimlik derin teflon tepsi kullandım. Patatesleri halka şeklinde doğrayıp kızartalım(ben kızartmadan koydum), 2 tanesini etlerin üzerine sıra halinde yerleştirelim,üzerine bezelyeyi , doğradığımız havucu serpiştirelim. Bezelyenin üzerine yıkadığımız ve kavurduğumuz pirinci üzerini örtecek şekilde serelim(kavurmadan direk kullandım), en üste ayırdığımız patatesleri dizelim. Sıcak suyu ve tuzunu ilava edip ocağımızın altını kısalım,kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirelim,bu aşamada sebzelerin pişip pişmediğini kontrol edip, pişmemişse biraz daha sıcak su ilave edebiliriz,yemeğimizi arada bir kontrol edelim yana bilir. Pişen pilavımızı geniş tepsiye altüst edip, salatayla süsleyelim servis yapalım.

Patlıcanlı Pilav

www.lezzetkahvesi.com

3 Adet uzun patlıcan
300 Gr. Yağsız dana eti
3 Su bardağı pirinç
2 Su bardağı su
1 Avuç badem
250 Gr. Bezelye
3/4 Çay bardağı sıvı yağ (patlıcanları kızartmak için)
1 Çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber

Pirinci bir kaba alıp üzerine tuz atın ve kaynamış su döküp ıslatın. Diğer işlemler bitene kadar öyle kalsın. Patlıcanları uzunlamasına doğrayıp kızartın. Etleri küp küp doğrayıp tuz ve karabiberledikten sonra patlıanları kızarttığınız yağa atıp suyunu çekene kadar kavurun. Bademleri küçük bir cezvede kaynatarak ağartın. (Kabuklarını soyun) Tereyağında pembeleşene kadar kavurun. Tencereye öncelikle kızarmış patlıcakları dizin. Üzerine kavrulmuş bademin yarısını dökün (tüm yağı ile birlikte). Bezelyenin de yarısını serpip tencerenin ortasına etin tamamını dökün. Pirinci yıkayın et ve tencere arasında kala kısmı pirinç ile doldurun. Kalan bezelyeyi de pirincin üzerine dökün. Son olarak, kalan pirinci tüm malzemenin üzerine yayın. Üzerine 2 su bardağı kaynamış su dökün ve ocağa alın.
Suyunu çekene kadar pişirdikten sonra ocağı kapatıp 15 dk. kadar demlenmeye bırakın.
Büyük ve düz bir servis tabağını tencerenin ağzına kapak gibi kapatıp ters çevirin, kalan bademlerine üzerine dökün pilavınız servise hazır.

Perde Pilavı

www.lacivertgibi.blogspot.com

2 Su bardağı pirinç
2 Yemek kaşığı tereyağ
2 Yemek kaşığı fındık yağı
1 Adet kuru soğan
40 Gr.Dolmalık fıstık
1/2 Çay bardağı kuş üzümü
250 Gr.Küçük doğranıp haşlanmış dana eti
1 Tatlı kaşığı karabiber
1/4 Çay kaşığı tarçın
1/2 Çay kaşığı yenibahar
3 Su bardağı su
tuz

Hamuru için

1 Adet yumurta
3 Yemek kaşığı yoğurt
2.5 Su bardağı un
Tuz
1 Adet yumurta sarısı (hamurun dışına sürülecek)

Pirinçler yıkanmak için sudan geçirilir; ardından tuzlu sıcak suyun içerisinde 30 dakika bekletilir.Dolmalık fıstık tereyağ ve sıvıyağda rengi değişene kadar kavrulur, üzerine ince doğranmış soğan ilave edilir. Kuş üzümleri 5 dakika suyun içerisinde bekletilir. Soğan pembeleştikten sonra suyu süzülen pirinç eklenerek bir miktar daha kavrulur. Tüm baharatlar, kuş üzümü ve pişmiş et eklenip; suyuda ilave edildikten sonra pilav gibi pişirilir. Perde hamuru hazırlanırken; yumurta, tuz ve yoğurt çatalla çırpılır, üzerine un ilave edilerek ele yapışmayan bir hamur elde edilir yoğurulur. 30 dakika dinlendirilen hamur merdane yardımıyla 30 cm çapında açılır. Isıya dayanaklı kalıp yada kap tereyağla yağlanır, kabın içerisine açılan hamur oturtulur (kenarlardan hamurunuzun sarkması gerekecektir) onunda üzerine soğumuş pilav dökülür. Yanlardan sarkan hamur kapak olarak pilavın üzerine örtülür. Yumurta sarısı sürülerek 190 derece fırında kızarıncaya kadar pişirilir. Kapak kısmı kızarınca fırından çıkartılır, başka bir ısıya dayanıklı tepsiye kalıp ters çevirilir, yumurta sarısı yeniden sürülür, kızarmamış kısım kızarıncaya kadar fırında tutulur. Ne kadar meşakatli gözüksede kolay bir pilav, denemenizi tavsiye ederim. İç pilav sevmeyenler olabilir, içerisindeki baharatları çıkarıpta deneyebilirler. Ben eti genelde şu şekilde pişiriyorum; harlı ataşe doğranmış eti attığımda suyunu salıyor, bir miktar eti kendi suyunda pişiriyorum, su azaldığında sıcak su ilave edip kısık ateşte 1 saat pişiriyorum. Et lime lime oluyor, tuzu ocağı kapatmadan 5 dakika önce ilave ediyorum, etin sertleşmesini engellemiş oluyorum böylelikle... Perde hamuru ele yapışmayacak kıvamda olmalı. Yoğurdunuzun sulu yada sert olmasına göre un miktarını kendiniz ayarlayın. Merdaneyle daha rahat açılıyor oklavaya nazaran; açarken hafif unlayın.

Mısırlı Bezelyeli Pilav

www.durumutfak.blogspot.com

2 Su bardağı pirinç
1 Su bardağı haşlanmış bezelye
1 Su bardağı konserve mısır
2 Yemek kaşığı tereyağı
Sıvı yağ

Pirinçlerinizi ılık suda yarım saat bekletin. Pilav tencerenize tereyağı ve sıvı yağı alarak yağınızı eritin. Pirinçleri bir kaç su yıkayıp süzerek tencereye alın. Rengi dönüp diri kıvama gelene kadar tuzla birlikte kavurun. Bezelye ve mısırları ekleyip biraz karıştırın. 3 - 3.5 su bardağı kadar su ekleyip pişirmeye bırakın.Dinlendikten sonra servis yapın.

BioBellinda®

Marketing Organizasyon

Yaşamınızı
ferahlatacak,
fırsatlar...

www.biobellinda.com.tr

BULAŞIKLARINI YIKAYARAK GELİR KAZANAN KADINLAR

Bugüne kadar evinizde temizlik yaptınız. Bugün sizlere kazanç kapısı aralayan bir sistemden bahsedeceğiz.

Biobellinda Network Marketing Organizasyon kendi işini kurmak isteyen birçok ev hanımına yardımcı oluyor.

Dünyada 21 YY.'ın satış sistemi olarak adlandırılan Network Marketing Sistemi ile beş yılda 75000 kişiye ulaşan Biobellinda Network Marketing Organizasyon her ev hanımının kendi evinde zaruri olarak kullandığı ve her daim ihtiyacımız olan temizlik ve kozmetik ürünlerini sizlere sunuyor. 'Gerçek temizlik, doğayı kirletmeyen temizliktir' düsturuyla yola çıkan ve bu doğrultuda ürettiği ürünlerin insan ve çevre sağlığına zarar vermeyecek şekilde üreten Biobellinda Network Marketing Organizasyon, aynı zamanda ürünlerinin kullanan ve öneren birçok ev hanımına ciddi maddi kazançlar sağlamaktadır.

Tamamen yerli bir oluşum olan Biobellinda Network Marketing Organizasyon ülkemizde aynı sektörde kurulmuş bir çok dünya devi firmalara alternatif olarak hizmet verip, bu firmalar vasıtası ile ülke ekonomimizin uğrayacağı maddi zararı tolare edebilmek amacıyla çalışmalarına devam etmektedir.

Biobellinda Network Marketing Organizasyon sayesinde birçok üyemiz yeni sosyal ortamlara katılmış ve yeni dostluklar edinmiştir.

Bugüne kadar kendi evinizi temizlerken bir kazanç sağlayabileceğinizi düşünmediyseniz şimdi tam zamanı…

BİOBELLİNDA NETWORK MARKETİNG ORGANİZASYON
www.biobellinda.com.tr
0216 324 5 999
iletisim@biobellinda.com.tr

Berre Mikrofiber Temizlik Bezleri

"İŞTE HÜNER BU..."

"Yaşamınızdaki rengârenk temizlik çözümleri..."

Berre mikrofiber bez teknolojisi, çeşitli işlemlerden geçtikten sonra saç telinin %1'i kadar inceliğe ulaşır. Bu sayede çok ufak kapiller oluşur ve bezin toz tutma ve su emme kapasitesini arttırır. Bu da temizliğin hızlı ve kaliteli yapılmasını sağlar. Temizliğe ayıracağınız zamanı en aza indirir. Çabuk kurur, koku bırakmaz. Yumuşak dokulu olduğu için yüzeyleri çizmez, sağlıklı temizlik yapar ve hijyeniktir.

Berre mikrofiber temizlik bezleri, kullanım süresi uzunluğu ile bütçenize ve size kolaylık sağlar. Doğa dostudur ve doğada parçalanabilir.

BioBellinda®

Marketing Organizasyon

www.biobellinda.com.tr

www.birdilimbirtutam.blogspot.com

Sakız Reçelli Muhallebi

Karides Güveç

Zeytinli Domatesli Spagetti

Sakız Reçelli Muhallebi

1 Litre süt
2,5 Çay bardağı un
20 Gr. Margarin
veya tereyağı
2 Çorba kaşığı sakız
reçeli(sakız macunu)
1 Su bardağı tozşeker

Süslemek için

Rendelenmiş çikolata
Taze nane

Hazırlanışı

Yağı tencereye koyup unu beyaz kalacak şekilde kavurun.

Üzerine sütü, şekeri ve sakız macununu ekleyip çırpma teliyle kaynayana kadar karıştırın.

Kıvama gelen muhallebiyi ocaktan alın. Mikserle beş dakika kıvama gelmesi için çırpın.

Kaselere servisini yapıp ılındıktan sonra buzdolabında soğutun.

Üzerini rendelenmiş çikolata ile süsleyip ikram edin.

Karides Güveç

Hazırlanışı

Karidesleri kaynayan suyun içine atıp iki dakika haşlayıp, sudan çıkartın.
Diğer taraftan soğanları ve sarımsakları küçük küçük doğrayın .Tereyağında pembeleşene kadar kavurun.
Küp şeklinde doğradığınız domatesleri ve küçük kareler şeklinde
kestiğiniz biberleri tavaya ekleyin.
Karidesleri ve baharatlarını ilave edip beş dakika soteleyin.
Daha sonra güveç kaplarına paylaştırıp üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirin.
180 derecelik fırında kaşarlar kızarana kadar pişirin.Sıcak olarak servisini yapın.

250 Gr.Dondurulmuş karides
1 Orta boy kuru soğan
2 Büyük boy domates
2 Diş sarımsak
1 Adet sivri biber
100 Gr.Kaşar peyniri
10 Gr.Tereyağı
Tuz
Karabiber

Zeytinli ve Domatesli Spagetti

Hazırlanışı

Domatesli sos için ; domateslerin kabuklarını soyup küp şeklinde doğrayın.
Zeytinyağını sos tenceresinde ısıtıp sarımsakları kavurun. Doğranmış domatesleri ekleyin.
Kısık ateşte domatesleri sos kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alın, kuru fesleğen (veya taze fesleğen) dilimlenmiş zeytin ve baharatı ekleyip tatlandırın.
Geniş bir tencerede 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş suyu kaynatın.
makarnaları 8-9 dakika haşlayıp suyunu süzün.
Hazırladığınız domatesli sos ile makarnayı karıştırıp. Sıcak servisini yapın.

1 Paket spagetti
5 Orta boy domates
2 Diş sarımsak
1 Su bardağı siyah zeytin(çekirdekleri çıkarılmış)
2 Yemek kaşığı zeytinyağı
Kırmızı pul biber
Kuru fesleğen
Tuz

Baskı… Hayatımızın her alanında karşımıza çıkan özgürlüğümüzü daracık bir çember altına sokup, bizi kısıtlayan, engelleyen, sınırlayan hain düşman. Girdiğimiz her sosyal ortamda karşımıza çıkar baskı. Her ortamda o ortama göre adlandırılır: Aile baskısı, mahalle baskısı, arkadaş bakısı… Liste uzar gider. Siz ne kadar sosyalleşmeye çalışırsanız etrafınızda baskı çeşitleri o kadar artar.

Eğer ki bir sevgiliniz olursa bilirsiniz ki az çok bir baskı altında olacaksınız. Onun istediği, hoşlandığı, “tercih” ettiği şekilde davranacaksınız. Attığınız her adımda, söylediğiniz her sözde, konuştuğunuz her insanda yaptığınız hareketin doğruluğunu sorgulayacaksınız.

Eğer ki yeni bir semte taşınacaksanız bilirsiniz ki hali hazırda orada oturanların baskısı altında olacaksınız. Oranın sakinleri nasıl yaşıyorsa veya onlara göre düzgün, ahlaklı hayat ne demekse sizde o şekilde yaşayacaksınız veya yaşamak ZORUNDA bırakılacaksınız. Yeni bir arkadaş ortamı aynı şekilde. Onların hoş karşılamayacağı şeylerden uzak duracaksınız. Peki ya uymazsanız? Umursamazsınız üstünüzdeki tüm baskıları o zaman ne olacak? Dışlanacaksınız! İstenmeyen, dümdüz vadideki tümsek, çıkıntı, anormal olmayı kabulleneceksiniz. Siyahların içinde beyaz, beyazların içinde siyah olacaksınız. Ve insanlar, "normal insanlar", sizi "farklı" olarak görmeyecek, sizi bir leke gibi görecek.

Bana göre tüm bu baskı türlerinin yanı sıra insanı zorlayan ve belki de diğer türlerinden çok daha fazla stres altında tutan "AİLE BASKISI" var. Çünkü aile baskısından kaçamazsınız veya öylece bırakıp gidemezsiniz –genellikle-. Bu konudan bahsetmeden önce iki farklı kavramı ayırt etmemiz lazım. Bunlardan birincisi "BEKLENTİ".

Nedir beklenti? Sözlük anlamı; Bireyin belli şart ve durumların alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüsü.

Öteki sözcüğümüz zaten belli: “BASKI”. Sözlük anlamı; Hak ve özgürlükleri kısıtlayarak zor altında bulundurma durumu, tahakküm. Bu iki kavramın birleşimini sorarsanız eğer aile için BEKLENTİLERİN gerçekleşmemesi sonucu ortaya çıkan eylem BASKIDIR.

Aile bebeğin dünyaya gelmesi itibariyle beklentilerini oluşturur. İlk önceleri çocuğun uyuması, sonra tuvaletini yapabilmesi, sonra kendi yemeğini yiyebilmesi, yürümesi beklenir. Beklentiler er ya da geç karşılanır. Kendi başına buyruk hareket eden “huysuz”, “yaramaz” olarak tanımlanır. Daha ileriki zamanlarda yani çocuk büyüdükçe beklentilerde büyür. Çocuk aileye uygun davranmalıdır. Ailenin doğrularını gerçekleştirmelidir. Benliğini, kişiliğini o kalıplar çerçevesine oturtmalıdır. Diyelim oturtmadı, itiraz etti. Çocuk veya ergen ne olur? ASİ.

İşte tam burada –artık bireyde algılayabildiği için- baskı başlar. Baskı ve ceza kol kola yürür bu yolda. Böyle bir çocuğun iki seçeneği vardır. Ya ailesinin onun için diktiği kişilik giysisini üstüne geçirir ya da olumlu olumsuz her şeyi reddederek kendi yolunu çizmeye karar verir. İlk seçenekte; maalesef ki dikilen giysinin kalıbı yoktur.

Çocuğun içinde kaybolacağı kadar büyükte olabilir, onu patlatacak kadar küçükte veya tam tersine tam da oturabilir üstüne.
İkinci seçenekte ise sonuç olasılıkları bu kadar iyi değildir. Çoğunlukla kılavuzsuz çocuk yolunu kaybeder veya tam tersine zorluklarla da olsa hayatı boyunca mutlu olacağı "benliğini" bulur.
Her ne olursa olsun o çocuk bir şekilde büyür ve eğer ki ebeveynler görüşlerini veya beklentilerini hala çocuklarına aktarabiliyorlarsa farklı bir viraja gelirler: "aile kurmak". Evet, çocuk artık büyümüştür ve evlenmesi gerekmektedir. Önceleri bu isteklerini sadece belirten ebeveynler, zaman geçtikçe ısrarlarını ve baskılarını arttırmaya başlarlar. Ve maalesef ki bu baskı altında ezilen ve kendini mecbur hisseden çoğu genç; yanlış, erken kararlarla ailelerini bu son beklentilerini de yerine getirir.

Bu konuyu işlememdeki en önemli amacım, evlilikle ilgili paragrafı yazabilmekti. Çünkü maalesef ki son zamanlarda bu örneği o kadar çok görüyorum ki etrafımda üzülmeden, üstünden düşünmeden edemiyorum.
Biliyorum ki her aile için çocukları çok önemli. Her aile çocuğunu o kadar çok seviyor ki onun tüm başarıları, mutlulukları tam zamanında elde etmesini istiyor.

Ve ellerinde olmadan baskı uygulayarak çocuklarının yanlış kararlar almalarına sebep oluyorlar. Bence aile, insanın sürekli yanında bulundurması gereken bir kılavuz, bir haritadır hayat denen bilinmez yollarda. Şunu bir düşünün, bilinmez, çıkmaz yollarda başvururuz biz haritalara. İyice inceledikten sonra biliriz ki doğru noktaya gitmek için haritadaki yola uymak gerek ama ya kestirme yollar. Kendi özverilerinizle keşfettiğiniz, hayatınız boyunca unutmayacağınız yollar? Hiç onları tercih etmiyor musunuz?

Hamiş: Bu ayki dip notumuzda benden olsun. “Her insan yaptığı hatalarla ve başardığı güçlüklerle kendi kişiliğini bulur.”

Not: Yorumlarınız benim için gerçekten çok önemli. Eğer okumaya değer görüp yorum yapmak veya paylaşımda bulunmak isterseniz, sizlere zevkle cevap vereceğimi bilmenizi isterim.

E-mail: neslihangencayy@hotmail.com

Çiğ Besin Diyeti (Raw Food Diet)

Çiğ besin diyetinde, adı zaten üstünde, tüketilen besinlerin büyük kısmının çiğ olması gerekiyor. Çiğ besin diyeti akımını benimseyenler (*raw foodist*), besinleri ne kadar çiğ tüketirsek o kadar faydalı ve sağlıklı olduğuna inanıyorlar. Besinlerin belirli bir dereceye kadar pişirilmesine müsaade var; o da 40-46 derece arası. Kendi aralarında da ayrılıyorlar: Çiğ-vejeteryanlar (*raw vegetarianism*), çiğ-veganlar (*raw vegan*) ve çiğ-etoburlar (*raw omnivorous*).

Çiğ-veganlar: 46 derecenin üzerinde pişirilmemiş ve işlenmemiş çiğ besinleri yiyorlar. Bu derecenin üzerinde pişirilen besinlerde zaten fayda kalmadığını, hatta vücut için zararlı bile olduğunu düşünüyorlar. Ana besin kaynakları: Meyve, sebze, yemişler ve sebze filizleri. (Biliyorsunuz, veganlar süt ürünü tüketmeyen (süt, yoğurt, yumurta, peynir) vejeteryanlardır.) İddialarına göre, çiğ-veganlar az kilolu, daha fazla enerjili, temiz ciltli ve insülin toleransları çok iyi bireyler.

Çiğ-vejeteryanlar: Diyetlerinden eti, balığı, kümes hayvanlarını çıkaranlar. Ama yumurta yiyorlar. Çiğ veganlardan farkları, onların yemediği yumurta, süt ürünleri ve bal yemeleri.

Genel olarak okuduğum ve seyrettiklerimin özeti olarak şunu söyleyebilirim: Çiğ besin diyeti uygulayanların, az protein aldığı ve dolayısıyla da kaslarının eriyeceği düşünülüyor. Onlar da aksini iddia edip, birden fazla dünya vücut şampiyonu ve tenisçinin çiğ besin diyetine uyduklarını söylüyorlar. Protein az olunca, enerjileri de az olacakmış gibi düşünüyoruz; ama aksine onlar kendilerini eskisinden çok daha enerjik hissettiklerini söylüyorlar. BBC'de izlediğim bir belgeselde yapılan deneyde, bir gruba bir süre boyunca çiğ besin verilmişti.

Bu süre sonunda kan değerlerinde oldukça büyük bir iyileşme görülmüştü. Ayrıca sindirim ve boşaltım sistemleri de çok iyi çalışmıştı.

Raw food akımı, günlük hayatı biraz zorlayan bir akım tabii. Yiyeceklerinizi yanınızda taşımanız gerekiyor. Örneğin, pirinci bir gece önceden suya koyuyorlarmış ve ertesi gün o şekilde yiyorlarmış. Bakliyatları ve pirinci bir diğer yeme biçimi ise filizlendirip yemek. Blender çok kullandıkları birşey, çünkü sık sık sebzelerin sularını sıkıp içiyorlar. Besinlerin dondurulmasıyla ilgili bir sorunları yok, bilhakis daha bile iyi olduğunu söylüyorlar.

Sanmayın ki, çiğ besinciler her istediklerini yiyemezler. Örneğin aşağıdaki dondurma hem bir raw food akımını destekleyen kişi için uygun, hem de formunu korumak isteyen biri için...

www.hafiftarif.com

Muzlu Dondurma

Malzemeler

2 Adet muz
Çeyrek su bardağı süt

Muzları soyup, bir gece önceden derin dondurucuya koyun; iyice buz kıvamına gelsinler. Ertesi gün, buz kırabilecek kadar güçlü bir mutfak robotuna, sütü koyun, üzerine de muzları. Karıştırdıktan sonra dondurmanız hazır. İçine badem, fındık, ceviz de ekleyebilirsiniz. Kıvamı krem şanti gibi oluyor. Tadı ise muzlu süt gibi, oldukça tatlı. Muzları mümkünse ufak ufak kesip de koyun, parçalanmaları daha kolay olur. Ben robottan çıkardıktan sonra bir kaseye koyup tekrar dondurucuya koydum bir süre; iyice donmasını istedim.

Bu yöntemi deneyip de beğendikten sonra, aklıma yeni dondurmalar düştü. İlki şeftalili, ikincisi ise kavunlu. Sizce de harika olma ihtimalleri yok mu? Deneyip bildireceğim.

Tatilde Beslenme

Yaz mevsiminin gelmesiyle beraber bütün bir yıl hayalini kurduğumuz tatil planları da hayata geçmeye başladı. Aslına bakarsak yaz ya da kış farketmez, tatil tatildir. Ancak bol dinlenmeli uzun yaz tatillerinin tadı daha başkadır. Pek çoğumuz zaten yaz tatili öncesi diyetlerle fazla kilolarımızdan kurtulduk, daha rahat bir yaz mevsimine hazırız. Ama...tatil söz konusu olunca pek çok koşulda farklılaşma ortaya çıkar. Hava değişimi, sıcaklık ve zaman farkı, uzun mesafeli otobüs veya uçak yolculukları, farklı kültürlere ait besinler ve beslenme tarzları, hatta içtiğimiz su bile değişmektedir.

Tüm bunlar karşısında en ilkel dönem alışkanlıklarını bile unutamayan vücudumuz kısa süre içinde büyük uyum sorunları yaşayabilir.

Son yıllarda büyük şehirlerde yaşayan ve dinlenmeye az zaman ayırabilen çalışan insanların tatil anlayışı "herşey dahil" hizmetlerin yer aldığı bir kavrama dönüşmüştür. "Şımarmak benim de hakkım!" diye düşünen "bizler" herşeyin önümüzde hazır olduğu, kusursuz tatil seçeneklerini reddedemeyip "ruhumuzu" dinlendirirken malesef "bedenimize" eziyet etmekteyiz. Hayatımızda "herşey dahil" keyifler yaşamak istiyorsak bazı şeylerden biraz fedakarlık etmemiz gerektiğini hatırlatmalıyım.

Öncelikle büyük emek, sabır ve para harcayarak kavuştuğumuz formda bedenimizi tatil rahatlığına bırakıp verilen kilolaları almak istemiyorsak dikkatli olmamız gerekiyor. Diyet döneminde öğrendiğimiz temel kurallar tatilde de geçerlidir! Çok hareketli bir tatil geçirip (yüzme, yürüyüş vb.) daha çeşitli beslenebiliriz veya hareketsiz olmayı tercih edip daha düşük kalorili ve az çeşitli beslenebiliriz. En kötüsü herşeyi göze alıp (kilo almayı) tatil dönüşü beslenme tercihlerimizden pişman olabiliriz.

En güzeli her zaman için hazırlıklı olmaktır. Tatile gideceğimiz günler önceden belli olduğu için gitmeden 1-2 hafta önce vücuttaki fazla depo kaloriyi bir miktar azaltmak için boşaltma diyetleri uygulamak iyi bir çözümdür. Özellikle bol yemeli, içmeli bir tatil planımız varsa öncesinde sıkı bir egzersiz (kardiyo) ve düşük kalorili/yağlı bir diyet (detoks vb.) uygulamamız yerinde bir karar olacaktır.

Gelelim açık büfe ve sınırsız içki tercihlerinin olduğu tuzaklara! Yapılabilecekler...

✓ Tatildeyim diye çok geç saatlerde kalkmayın, metabolizma düzeni sever. Çok geç yatmazsanız çok geç de kalkmazsınız.

✓ Kahvaltıyı sakın atlamayın!

✓ Kahvaltıda bal, reçel, marmelat vb. tatlı yiyecekleri yemeyin. İlerleyen saatlerde canınız dondurma, meyve veya tatlı büfesinden kaçamaklar yapmak isteyebilir.

✓ Kahvaltıda ve diğer tüm öğünlerde yağlı besinler ve kızartmalar yemeyin. Sıcakta yağ toleransımız azalır.

✓Akdeniz tarzı bir kahvaltı tercih edin(peynir, zeytin, domates, salatalık, yeşillikler, tam tahıllı ekmek veya çörek, meyve vb.), mümkün olduğunca işlenmiş et ürünlerinden kaçının (sucuk, salam, jambon, sosis, pastırma vb.). Diğer öğünlerde protein ağırlıklı beslenme olasılığınız yüksektir.

✓ Kahvaltı büfesinden yanınıza meyve alın, ara öğün olarak yiyebilirsiniz. Bu şekilde yüksek kalorili diğer atıştırmalıklardan kaçınabilirsiniz

✓ Öğle ve akşam öğününüzü geçiştirmeyin, sofradan mutlaka tok kalkın. Aç olursanız sürekli bir atıştırma halinde olursunuz

✓ Açık büfe avantajlarından faydalanın, hazırlanması vakit ve uğraş gerektiren besinleri tatilde sıklıkla tercih edin(zeytinyağlı sebze yemekleri, salata çeşitleri vb.)

✓ Öğle ve akşam öğünlerinde protein ağırlıklı beslenin. Protein daha tok kalmanızı sağlar. Tercih edeceğiniz et türünün ızgara veya fırında pişmiş olmasına dikkat edin.Yağda kızartılmış et çeşitlerinden kaçının.

✓ Etinizin yanına farklı sebze yemeklerinden birer kaşık olmak üzere 4-5 çeşit sebze alın. Ayrıca bir tabağa bolca yeşillikden oluşmuş bi salata hazırlayın.

✓ Pilav/makarna/börek vb. karbonhidratlı yiyecekleri yemek isterseniz ekmek yemeyin. Yüksek porsiyonlarda tüketmeyin

✓ Her yemeğin yanına patates kızartması almayın, alırsanız diğer karbonhidratlı yiyecekleri yemeyin. Yağlı soslar kullanmayın

✓ Tatlı büfesine gitmeyin veya tatlı için arkadaşlarınızla/eşinizle/ailenizle ortak tabak hazırlayın. Sadece tadımlık birkaç lokma yemeye çalışın fazlasını kaçırmayın

Yaz mevsiminde su tüketimi çok önemlidir. Sıcaklık nedeniyle aşırı terleme su ve mineral kaybına neden olur. Vücut suyunu dengede tutabilmek için en az 2-3 litre su için. Sıvı alımı arttırın (limonata, taze ve doğal meyve suları, ayran, asitli olmayan light içecekler).

Eğer kan basıncınız (tansiyon) düşükse ayran ve mineralli suları tercih edin. Kan basıncınız yüksekse tuz alımını kısıtlayın. Maden suyu içmeyin. Tuzlu ve salamura besinleri tüketmeyin (aşırı tuzlu zeytin, peynir, turşu, tuzlu kuruyemişler, salamura ve tütsülenmiş (füme) etler, soya sosu, cipsler vb.).

Tatil döneminde alkol tüketimi de önemli bir konudur. Sınırsız alkol imkanı sizin de bir sınırınız olmadığı anlamına gelmez. Özellikle yüksek alkollü içkileri az miktarda tüketmekte fayda vardır. Gündüz en sıcak saatlerde alkolden kaçınmak daha doğru olacaktır. Fazla alkol tüketimi su kaybına neden olacağı için kan basıncının artmasına neden olabilir.

Yaz tatillerinde en sık yaşanan sorunlardan biri de besin zehirlenmeleridir. Pek çok insan açıkta satılan, hijyenik kurallara uygun hazırlanmamış yiyecekler nedeniyle tatili acil servislerde geçirmektedir. Sıcaklık nedeniyle besinlerde mikroorganizma üremesi kolaylaştığı için dışarıda olan sıvı ve besin tüketiminize dikkat etmelisiniz. İyi pişmiş yemekleri tercih etmeli, az pişmiş veya çiğ etli yemekler yememelisiniz (çiğ köfte, suşi, az pişmiş etler, kokoreç vb.).

Kolay bozulabilen tavuk ve balık etini hijyenine güvendiğiniz restoranlarda tercih etmeli, açıkta satılan besinleri yememelisiniz. Soslu, mayonezli, kremalı besinlerden uzak durmalısınız.

Hava değişimi ve uzun süren yolculuklar aynı zamanda barsak fonksiyonlarını da etkiler. Sürekli oturma pozisyonu kan dolaşımını yavaşlattığı için kabızlık ve gaz şikayetine sebep olur. Yolculuk öncesi ve sonrası bol lifli beslenmekte fayda vardır. Yolculuk sonrası kabızlık olmaması için kayısı, armut, erik vb. meyveleri atıştırmak iyi gelebilir. Yolculuk sırasında sık tuvalete çıkmamak için su içmekten kaçınıldığında da yine kabızlık sorunu görülebilir. Sonrasında bolca su içmek gerekir.

Tatil dışında hareketsiz ve masa başında geçen bir hayatınız varsa tatildeki egzersiz imkanını değerlendirmeye çalışın. Yüzmek hem serinlemenizi hem de çalışmayan tüm kaslarınızı kullanmanızı sağlar. Hem kalori yakmış hem de vücudunuzu sıkılaştırmış olursunuz.

Etkinlikler - Duyurular

1 Ağustos 2010 saat: 10.00 da Ceviz Ağacı Cafe de buluşu yoruz. www.cevizagaci.com.tr den iletişim kısmına girerseniz, oraya nasıl ulaşabileceğinizi görebilirsiniz. Çeşitli sürprizler ve aktivitelerle güzel bir gün geçirmek isterseniz, Blogunuzun linkini (varsa), isminizi soyadınızı , Telefon numaranızı ve mail adresinizi **tuzbiberpartisi@hotmail.com** adresine gönderiniz.

***Kahvaltı tabağı ücreti : 13 TL.

Yer : Ceviz Ağacı / İstanbul - Anadolu Yakası (Koşuyolu)

www.tuzbiberdergisi.com